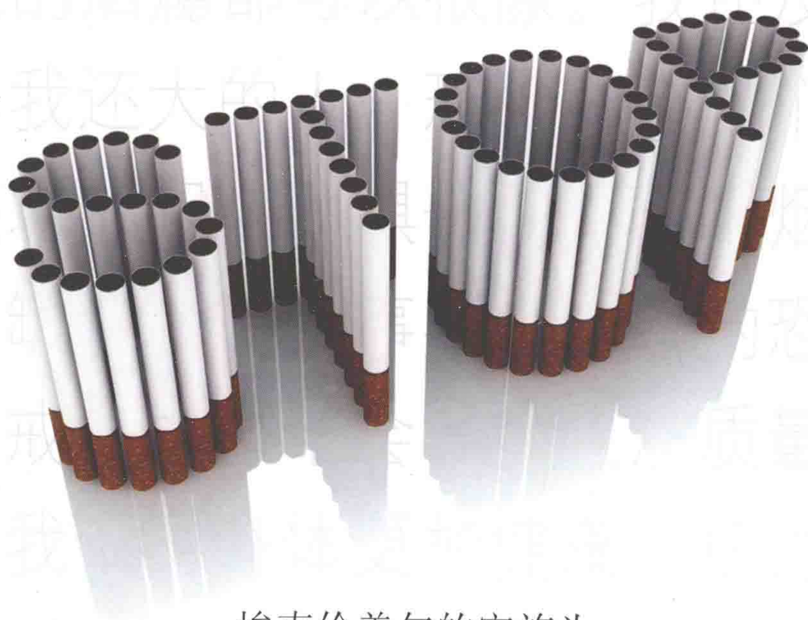


埃克伦盖尔的宜施为

这书能让你戒烟

25年畅销不衰，900万册全球热卖，1000万人告别烟瘾
爱她请为她戒烟！宝贝他请帮他戒烟！别让烟把你们的幸福烧光了！

ALLEN CARR'S EASY WAY TO STOP SMOKING

[英] 亚伦·卡尔（Allen Carr）著　严冬冬 译



中华工商联合出版社



这书能让你戒烟

ALLEN CARR'S EASY WAY TO STOP SMOKING 埃克伦盖尔的宜施为

一个掀起全球旋风的戒烟奇迹！成功率高达**95%**！让**1000**万人成功告别烟瘾！

一本风靡美国、英国、日本、德国、荷兰等地的超畅销话题书，**25**年畅销不衰，全球热卖**900**万册！

与上一次戒烟的情况不同，我并没有做噩梦，没有失眠，也没有情绪低落。事实正好相反——我仿佛重获了新生。

——玛莎·F

你建议我读这本书的时候点上一支烟，这实在是一出妙招。读书的过程中，我发现自己对抽掉的每一支烟都耿耿于怀。

——科尔斯蒂·L

过去我从来没有想象过，我居然可以一整天不吸一支烟。现在……我难以想象的是，我过去居然吸了那么长时间的烟，并且对戒烟心怀恐惧。

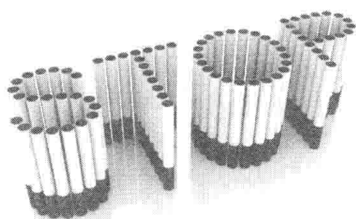
——贝弗利·J

上架建议：生活·健康

ISBN 978-7-5158-0816-1



定价：32.80元



埃克伦盖尔的宜施为

这书能让你戒烟

[英] 亚伦·卡尔 Allen Carr 著 严冬冬 译

ALLEN CARR'S
EASY WAY
TO STOP
SMOKING

 中华工商联合出版社

图书在版编目（CIP）数据

这书能让你戒烟 / (英) 卡尔著；严冬冬译. -- 北京：中华工商联合出版社, 2014.2
书名原文: Allen carr's easy way to stop smoking
ISBN 978-7-5158-0816-1

Ⅰ. ①这… Ⅱ. ①卡… ②严… Ⅲ. ①戒烟—基本知识 Ⅳ. ①R163

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第301786号

这书能让你戒烟
Allen carr's easy way to stop smoking

作　　者：亚伦·卡尔
译　　者：严冬冬
特约策划：聂伟伟
责任编辑：于建廷　高　尚
封面设计：门乃婷
责任印制：迈致红
出版发行：中华工商联合出版社有限责任公司
印　　刷：北京画中画印刷有限公司
版　　次：2014年3月第1版
印　　次：2014 年3月第1 次印刷
开　　本：710mm × 1000 mm 1/16
字　　数：190千字
印　　张：13.5
书　　号：ISBN 978-7-5158-0816-1
定　　价：32.80元

服务热线：010—58301130
销售热线：010—58302813
地址邮编：北京市西城区西环广场A座
19—20层，100044
http：//www.chgslcbs.cn
E-mail：cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail：gslzbs@sina.com （总编室）



THE EASY WAY TO STOP SMOKING

目录

目录



THE EASY WAY TO STOP SMOKING

目录



20 周年版序言

1983 年 7 月 15 日，我熄掉了今生最后一支香烟，心里清楚，我已经发现了全世界吸烟者梦寐以求的东西：简单、快速、彻底的戒烟方法。不过当时我心中也充满了怀疑，不知道烟民们能否听取我的建议。

轻松戒烟法受欢迎的程度，大大超出了我的预期。如今，我成了世界著名的戒烟专家，本书则被翻译成 30 多种语言，在全世界卖出了 900 多万册。在英国、德国、荷兰、挪威、日本、法国、西班牙、爱尔兰等国，这本书受到了热烈欢迎。不过，真正让我感到高兴的是，这本书介绍的方法每天都能帮上千名烟民摆脱烟瘾。

这一切都是我和妻子乔伊斯在伦敦的家中构想出来的。如今，我们已经在 20 个国家开办了 50 多家戒烟诊所，而且规模还在扩大。33 年的吸烟经历是我生命中的一场噩梦。在此我要感谢我的同仁们、出版界的朋友们以及上百万在轻松戒烟法的帮助下摆脱烟

瘾的人们，是他们让我这20年的生活如同天堂一般快乐。

我衷心希望，这本书能够帮更多的人从烟瘾的魔爪中解脱出来。

亚伦·卡尔

2007年5月



引言

本书介绍的戒烟法具有如下特征：

- 即时见效；
- 无论烟瘾轻重，同样有效；
- 无痛苦，无戒断症状；
- 不需要意志力；
- 不使用冲击疗法；
- 无须辅助手段或替代品；
- 不会增加体重；
- 效果持久稳定。

或许你感觉有些紧张，不知道是不是该翻开书页。或许像绝大多数吸烟者一样，只要一想到戒烟，你就会惊惶失措；尽管有一千个戒烟的理由，你却总是迟迟不肯开始。

如果你指望我提醒你，吸烟是多么有害健康，多么浪费金钱，多么肮脏下流，多么愚蠢，多么不可救药，那我恐怕要让你失望了。过去我也曾用这些话提醒自己，结果对戒烟没有任何帮助。如果这些话就能帮你摆脱烟瘾的话，你早就戒烟成功了。

我的方法，也就是本书中的轻松戒烟法，原理完全不同。或许某些话让你难以置信，但等你读完这本书时，不仅会对全书内容深信不疑，而且还会感到奇怪，自己为什么没有想到这样的办法。

跟大多数人认为的不一样，吸烟者并不是自主选择吸烟的，正如酗酒者不是自主选择酗酒，吸毒者不是自主选择吸毒一样。你最初的选择，只不过是尝试一下吸烟的感觉而已。许多人都会尝试去电影院的感觉，却从来没有人一辈子泡在电影院里。

难道你曾经选择，必须在吃饭或公共场合时吸烟才舒服，或者是面对压力时非吸烟不可？难道你曾经选择一辈子不离开香烟，一旦没有烟抽就会感到不安，甚至心慌意乱？

与所有吸烟者一样，你掉进了一个险恶的陷阱，这个陷阱是由人类和大自然共同构建的。全世界没有一个父亲或母亲愿意让自己的孩子成为烟民，无论他是否吸烟。这意味着任何人吸烟都不是出于本意。香烟并不是生活中不可缺少的东西。

与此同时，所有吸烟者又都希望能继续吸烟。毕竟，没有人逼我们点燃下一支烟；无论我们是否清楚个中原因，决定继续吸烟的总是我们自己。

假如只须按下一个神奇的按钮，就能让吸烟者一觉醒来时恢复吸第一支烟之前的状态，那么到了第二天早晨，全世界仅存的吸烟者就是那些刚刚尝试吸烟的人。我们无法戒烟的唯一原因是:

恐惧！

我们恐惧戒烟过程的漫长和痛苦。我们恐惧一旦离开香烟，生活的舒适感就会下降。我们恐惧戒烟会导致注意力下降，让我们无法应对生活的压力，无法保持自信。我们恐惧戒烟会对性情产生影响。不过最让我们恐惧的还是戒烟无法成功，我们只能一辈子做烟瘾的奴隶，永远无法解脱。如果你像我一样，已经尝试过所有传统的戒烟手段，却一直没有成功，那么你必然会丧失在戒烟方面的一切自信。

如果你感到紧张，心慌意乱，或是觉得时机未到，那么我可以告诉你，这些感觉都是恐惧引起的。这种恐惧是由吸烟导致的，永远无法靠吸烟缓解。你并不是自主选择吸烟成瘾，而是不小心掉进陷阱的。一旦掉进陷阱，你就难以自拔。问问你自己，最初尝试吸烟时，你打算一辈子做个烟民吗？那么你打算什么时候戒烟？明天？明年？不要自欺欺人！摆脱陷阱并没有那么容易，不然为什么那么多人一直到死都没法戒烟？

本书出版于 1985 年，20 多年来一直畅销不衰。读者们的反馈完全超出了我的意料，我没有想到轻松戒烟法居然如此有效。除此之外，反馈信息也暴露出了两个问题。第二个问题先留到后文讨论。第一个问题源于类似的读者来信：

> 我原先并不相信你说的话，我为我的怀疑向你道歉。正如你所说的，戒烟过程十分轻松自然。我把你的书送给了所有吸烟的亲朋好友，但是我不能理解，为什么他们都不去读。

八年前，一位成功戒烟的朋友把你的书送给了我。我最近刚读完，唯一的遗憾是，我居然耽误了八年时间。

我四天前才刚读完《这书能让你戒烟》，感觉真的很好。我知道我以后再也不会吸烟了。我最初翻开你的书是在五年前，但是读到一半就停下来了，因为再读下去就意味着永远告别香烟，这让当时的我十分紧张。我是不是很傻？

不，写最后一封信的年轻女士一点都不傻。我方才曾用神奇的按钮做比方，轻松戒烟法就是那个按钮。轻松戒烟法本身并不神奇，但是对于我自己和用此法摆脱烟瘾的上千万人而言，戒烟的过程的确神奇极了！

所有吸烟者都希望戒烟，所有吸烟者都可以通过简单的手段戒烟。这里就遇到了一个“鸡生蛋，蛋生鸡”式的问题。读完本书就可以克服戒烟的恐惧，但正如第三封信的作者所言，阅读本书的过程中，恐惧有可能会逐渐加深，让你半途而废。

记住，除非下定决心，否则你永远无法逃离烟瘾的陷阱。或许你正在努力尝试，或许你还在犹豫。无论是哪一种情况，务必牢记一点：你没有什么可损失的！

如果读完本书之后，你仍然决定继续抽烟，那就没有任何东西能阻止你。你甚至用不着在阅读本书的同时尝试戒烟。我已经说过，本书完全不涉及冲击疗法。一切都无比轻松。你是否读过

《基督山伯爵》，能否体会伯爵终于成功越狱时的感受？当我终于摆脱烟瘾时，心中充满了那样的感受，上千万通过轻松戒烟法摆脱烟瘾的人们也是一样。相信我，你也可以！

开始吧！

如果你是一名吸烟者，只要读下去就可以了。

如果你自己不吸烟，买本书送给亲友，只要说服他们读下去就可以了。如果你无法说服他们，也可以自己阅读本书，最后一章会教给你说服他们的方法——以及让你的孩子远离烟瘾的方法。不要因为你的孩子说自己讨厌烟味就放松警惕。所有孩子都会这样说，直到他们开始吸烟为止。

导论

“我要为这个世界解决吸烟问题。”

有一天，我告诉妻子我决定戒烟，而她不以为然。她的反应很正常，因为在此之前，我的多次戒烟尝试都失败了。最近一次差不多是在两年前，我强忍了六个月，终于还是无法抗拒烟瘾的折磨。我当时大哭了一场，心想我这辈子可能都没法成功戒烟了。为了戒烟，我已经付出了很多，也忍受了很多，但这样的付出和忍受却让我的信心日渐低落，因为我知道自己没有足够的意志力重新尝试。我没有暴力倾向，但如果当时有哪个不吸烟的人告诉我，戒烟其实是件很轻松的事情，我一定会杀了他。我相信，弄清楚背景之后，全世界没有哪个法官会判我有罪。

或许你也和当时的我一样，不相信戒烟竟然可以如此轻松。如果是这样，我请求你不要把这本书丢进垃圾桶。相信我，我向你保证，你一定会发现戒烟其实并不难。

两年后的一天，我熄灭了这辈子最后一根烟，告诉妻子我不仅

已经戒烟成功，而且准备为整个世界解决吸烟问题。我必须承认，她不以为然的态度让我有些恼火。不过，她的反应完全没有影响我的激情。或许是戒烟成功的狂喜，让我过于乐观了些。现在回想起来，我完全能够理解她的反应。我明白，以我当时的情况，妻子和亲友们绝不会相信我居然能戒烟成功。

回忆过去的生活，我感觉我的一生完全是为解决吸烟问题而度过的。即使是当初学习会计师业务的经历，也有助于我分析烟瘾陷阱的本质。人们常说，你不可能永远愚弄所有人，但我发现，烟草生产商多年来一直都是这么做的。我相信，我是第一个弄清楚烟瘾陷阱本质的人。如果这句话显得有些骄傲自大，请容我补充一句，我并不以此为荣，只不过事实的确是这样。

那一天是 1983 年 7 月 15 日。或许那一天并不如纳尔逊·曼德拉最终出狱的那天重要，但我相信，曼德拉当时的心情，和我熄灭最后一根烟时是一样的。我意识到，我发现了所有吸烟者梦寐以求的东西：简单、快速、彻底的戒烟方法。

我首先说服亲友试用这种戒烟法，以确保它安全有效。之后我辞掉了会计师的工作，全身心投入帮人们戒烟的事业。

这本书最初的灵感来源于第 25 章提到的一个人。他曾拜访过我两次，每次我们两人都泪流满面。他当时太冲动了，无法听清我说的话。当时我的想法是，如果我把这一切写下来，他就可以自己找时间阅读。

尽管我对轻松戒烟法的效用毫不怀疑，但开始写作之前，我仍然犹豫再三。我进行了市场调查，结果并不尽如人意：

“一本书怎么可能帮我戒烟？我需要的是意志力！”

“一本书怎么可能解决戒断症状？”

除了这样的反应之外，我还有自己的顾虑。在诊所里，求医的人们如果误解我的意思，我或许可以用言语说明，但一本书怎么可能解释清楚？我还记得学习会计业务时，我经常被书上复杂的内容搞得头大，反复思索却不得其解。而且我也清楚，在电视机和影碟如此普遍的今天，人们越来越不愿意阅读纸质书籍。

除此之外，我还有一个最大的顾虑：我完全不擅长写作。如果要我当面对一名吸烟者解释戒烟的好处，说服他戒烟是多么轻松自然，我完全可以胜任，但是我能让一本书达到同样的效果吗？我甚至怀疑我是否有权把轻松戒烟法总结成书，还动过雇一名专业写手的念头。无论从哪一方面，我都从未指望过这本书能成功。

还好，幸运之神对我格外眷顾。本书出版后不久，我就收到了成千封读者来信，里面充满了溢美之辞：

“这是有史以来最棒的书。”

“你真是我的良师。”

“你是个天才。”

“你应该被授予骑士爵位。”

“你应该担任英国首相。”

“你是个圣人。”

我希望我还没有被这些溢美之辞冲昏头脑。我很清楚，读者们

赞美的并不是我的写作技巧，而是轻松戒烟法的实际效果。无论是通过阅读还是当面交流，轻松戒烟法都同样有效！

今天，许多国家都有了轻松戒烟诊所，这本书也被翻译成20多种文字，在整个欧洲的非小说类畅销书排行榜上居高不下。

写书时，我的戒烟诊所刚刚开张一年多，当时我觉得自己经验已经很丰富了。过了20多年，我惊讶地发现，我仍然有很多实际的东西需要学习。这本书出版后六年，我进行第一次修订时，发现大部分内容都纰漏百出。

其实我用不着担心。轻松戒烟法的基本原则非常简单，可以概括为一句话：要停下来很容易！

事实就是这样。困难之处在于说服每一个吸烟者相信这一点。20年来，我帮助许多人摆脱了烟瘾，同时也积累了不少知识和经验。我们的戒烟诊所追求百分之百的成功率，不过偶尔也会有失败的情况，每次失败都让我们痛苦不已，因为努力戒烟的人们会觉得失败是他们自己的错——而我们没能说服他们，戒烟其实真的很容易。

本书第一版就是献给那些我们没能成功治愈的吸烟者。我们的诊所一直秉承无效退款的原则，退款率从未超过10%，也就是说，戒烟治疗的成功率超过90%。

如今，轻松戒烟诊所已经遍及20个国家，总数超过50所，在纽约、米兰、伦敦、芝加哥、多伦多、开普敦、巴黎、马德里等大型城市都有开设。我们的诊所已经顺利运行了20多年。

来诊所求助的吸烟者们通常精神低迷，不是认为戒烟无法成功，就是担心戒烟后的各种痛苦和不便。他们认为，就算他们能够

忍住不吸烟，也永远无法从烟瘾的折磨中真正解脱出来，一辈子必须时时刻刻同烟瘾搏斗。

经过几个小时的咨询和交流，绝大多数人高高兴兴离开诊所时，已经彻底告别了烟瘾。这一奇迹是如何达成的？如果你家附近恰好有一家轻松戒烟诊所，你可以自己去尝试。正是因为成功率高，我们才敢许下无效退款的承诺。治疗费用随各地的物价而不同，如果一次戒烟不成功，下次完全免费。我们不会放弃任何一个希望戒烟的人。如果三个月内经过三次戒烟治疗仍不成功，你决定放弃，我们会尽数退还所有费用。就是在这样的承诺下，我们的治疗成功率常年保持在90%以上。

不要误会——戒烟诊所的成功并不会让这本书的价值有所下降。我从来没有幻想过如此之高的成功率。或许你会觉得，既然我夸下海口要解决全世界的吸烟问题，就应该追求100%的成功率。

实际上，我从来没有这样幻想过。过去，鼻烟曾经是最流行的尼古丁摄入方式，直至遭到社会抵制为止。今天仍有少数人吸鼻烟，或许将来仍然会有。令人惊讶的是，英国国会大厦正是鼻烟最后的据点之一。或许这一点并不难于理解：政治家的思维方式总是比正常人落后一百年。所以我估计一百年之后，仍然会有少数人保持吸烟的嗜好。至少我从未指望过让香烟彻底从地球上消失。

我曾天真地认为，全世界人们都会很快意识到事实真相，采纳我的方法和建议，只要我揭开烟瘾陷阱的真面目，驱除以下几种误解：

- 吸烟者很享受吸烟的感觉。

· 吸烟者是自主选择吸烟的。

· 吸烟能缓解压力，消除疲劳。

· 吸烟能提高注意力，让人放松。

· 吸烟是一种习惯。

· 戒烟需要强大的意志力。

· 一旦染上烟瘾，就无法真正消除。

· 对吸烟者解释吸烟的危害性，就能帮助他们戒烟。

· 替代品，尤其是尼古丁替代品，可以帮吸烟者戒烟。

· 戒烟过程漫长而痛苦。

我原本以为各大烟草公司会是我的主要敌手。令我惊讶的是，主要的阻力居然来源于我原本期望得到支持的地方：媒体，政府，像美国癌症学会这样的学术组织以及医学界。

1946 年的电影《修女肯尼》讲述的是伊丽莎白·肯尼修女与小儿麻痹症作斗争的故事。我遭遇的种种阻力，可以说是修女肯尼当年经历的翻版。我还记得在那个年代，“小儿麻痹症”与今天的“癌症”同样可怕。小儿麻痹症不仅会使四肢失去活动能力，还会导致肢体扭曲。当时的主流疗法是使用铁制模具固定患肢，强制整形，结果通常会导致终生瘫痪。

修女肯尼认为，铁制模具是阻碍肢体康复的重要原因之一，而且通过反复实验证明，患儿的肌肉可以通过治疗恢复活动能力。不过，她并不是专业医生，只是一名护士。她怎么敢在医生们的专业领域里指手画脚？尽管她发现了问题的解决办法，并且证明了其可

行性，但是这些似乎并不重要。她所治愈的孩子们相信她是对的，孩子们的家长也是，但是主流医学界不仅拒绝接受她的疗法，还禁止她无照行医。足足过了20年，医学界才逐渐承认了修女肯尼的观点。

我第一次看《修女肯尼》时，距轻松戒烟法的发明还有几年时间。我当时的想法是，电影的确有写实的地方，不过更多的是好莱坞式的夸张和修饰，因为修女肯尼的发现实在太过明显，主流医学界不可能完全没有认识。医学界的专家们绝不会是电影里那副嘴脸。他们怎么可能一连20年不肯接受再明显不过的事实？

人们常说，事实比文学作品更令人惊讶。我在此向《修女肯尼》的编导们致歉，他们并没有扭曲事实。即使在信息畅通的今天，经过20年的时间，我的发现仍然没有被主流医学界认可。我相信，我已经证明了轻松戒烟法的有效性：你之所以读到这本书，很可能是成功戒烟的亲友推荐的结果。我并没有像美国医学协会、美国肺科协会那样的雄厚财力支撑。像修女肯尼一样，我只不过是一个普通人，只是因为我发现的方法的确有效，才逐渐为人们所知。如今，我已经得到了无数戒烟成功者的认可。像修女肯尼一样，我已经用行动证明了我的观点。但如果全世界仍然坚持旧式的思维方式和态度，我的发现又有什么意义？

我在本书原稿结尾处写道：“变化即将来临。我已经滚下了一个小小的雪球，希望这本书能引发一次雪崩。”

你或许已经猜到，我对主流医学界的印象并不好。我有一个儿子就是医生，所以我对医生的职业还算有所了解。今天，许多吸烟者都是在医生推荐下来我们的诊所就诊的，而且许多想戒烟的医生

也会寻求我们的帮助。

早些时候，医生们大都认为我不是吹牛就是个骗子。1997 年 8 月，我终于受邀参加在北京召开的第十届世界烟草与健康会议，成为参与该会议的第一位非专业医师。能够参加这样级别的会议，应该说我已经取得了相当程度的进展。

不过在会上，我的讲话完全是对牛弹琴。由于尼古丁贴剂和尼古丁口香糖的戒烟效果并不好，吸烟者们逐渐承认，替代疗法并不能解决烟瘾问题。这就像是告诉一个海洛因上瘾者：不要吸食海洛因，吸食太危险了，应该静脉注射（千万不要静脉注射尼古丁，否则会立即死亡）。医学界和媒体完全不在乎人们是否能成功戒烟，他们只是反复重复已知的事实：吸烟有害健康，是一种反社会的坏习惯，而且成本高昂。他们似乎从未意识到，吸烟者们并不是不清楚这些事实。事实的关键在于解释清楚吸烟的根本原因。

每逢世界无烟日，医学界的专家总会说："今天所有吸烟者都应该尝试戒烟!"大部分吸烟的人都清楚，这一天他们抽的烟比平时还多。吸烟者们并不喜欢被当成白痴对待，尤其讨厌无法理解他们为什么吸烟的人。

医学界的专家并不理解吸烟者，也不明白戒烟的原理，所以他们才会建议："试试这种方法，如果不行就换另一种。"假设有 10 种方法可以治疗阑尾炎，其中九种成功率只有 10%，另外一种则高达 95%；假设第 10 种方法自发明至今已有 20 多年，但医学界仍然以前九种方法为主。你觉得能接受吗？然而在戒烟方面，事实就是这样。

北京那次会议上，一位医生提出了一个我先前忽视的问题。他

说，如果医生向患者推荐错误的戒烟方法，就应该承担法律责任。讽刺的是，他自己刚好是尼古丁替代法的坚定支持者之一。尽管我这人通常不记仇，但还是暗地里希望，他能尝到这句话的滋味。

英国政府已经在电视广告上浪费了几百万英镑，试图说服青少年不要吸烟。这就如同在广告里告诉他们，骑摩托车有可能出事故，他们绝不会因为这个就不骑摩托车。青少年都清楚，一根香烟并不会夺走他们的生命。他们初次尝试吸烟时，都不认为自己会染上烟瘾。吸烟和肺癌之间的联系早已众所周知，尽管如此，青少年吸烟率却仍然在节节攀升。不需要电视广告，青少年从身边人身上就能看出吸烟的影响。我的父亲和姐姐都死于吸烟引发的疾病，尽管如此，我仍然掉进了烟瘾的陷阱。

我曾与欧洲医学协会的一位医生共同参加电视采访，那位医生从未吸过烟，也未曾帮一位患者摆脱烟瘾，但她却信誓旦旦地在电视上说，医学协会采取的举措一定能阻止青少年吸烟。要是政府把投在电视广告上的百万英镑都拨给我就好了，这样我就可以在几年之内让大部分吸烟者成功戒烟。

我 20 年前滚下的小小雪球已经增长到足球大小，但还只是沧海一粟，远不足以引发真正的雪崩。对所有来我的诊所求医、阅读我的书籍、观看我的视频、向亲友推荐这本书的戒烟者，我都心怀感激。不过，只有当主流医学界和媒体真正认同我的观点，雪球才会变成雪崩。轻松戒烟法并不仅仅是“又一种戒烟的方法”，而是“唯一合理的方法”！

我并不指望你相信我的话，但是等你读完这本书，你就会理解我的意思。即使是极少数的戒烟失败者，通常也会给予这样的评

价：“我现在还没有成功，但你们的方法比我过去尝试的任何一种都好。”

如果读完本书之后，你觉得欠我一份情，那么你完全可以报答。向你的亲朋好友推荐这本书，如果看到电视或报纸上宣传其他的戒烟方法，你还可以给他们打个电话或是发封邮件，问他们为什么不宣传轻松戒烟法。你所做的一切都能让雪崩早一天到来，如果我还能活着见到那一天，我终生都会感谢上苍。

本书是《这书能让你戒烟》的最新版，提供了准确周密的戒烟建议，可以让你的戒烟过程变得无比轻松自然。你是否仍然感到紧张？放心好了。我一生中曾经历过好几次奇迹，其中最大的奇迹就是成功摆脱烟瘾。尽管那是20年前的事，但我至今仍然感到高兴。不用紧张，你绝对不会感到任何痛苦。相反，你即将获得的东西，是全世界每个吸烟者都全心渴望的：自由！

第 1 章 CHAPTER 1
你的烟瘾比我还大吗?

或许我应该先解释一下，我究竟有什么资格写这本书。我既不是医生，也不是心理学家，不过我认为我比他们更有资格。我的吸烟史长达 33 年，到了后期，我每天多则抽 100 支烟，少则六七十支。

我曾十几次尝试过戒烟，有一次甚至强忍了六个月没有犯禁。但是我并没有摆脱烟瘾，仍然会在旁边有人吸烟时情不自禁地凑上前去，想尽量多吸入一点烟气。乘火车的时候，我总是购买吸烟车厢的车票。

绝大多数吸烟者都会告诉自己："我会在被烟瘾害死之前戒烟的。"烟瘾最严重的时候，我明知道自己正在迈向死亡，却完全无能为力。由于经常咳嗽，我整天都在头疼，随时都能感觉到大脑中的血管正在跳动。我是真的相信，那些脆弱的血管随时都会破裂，然后我就会因为脑溢血而死亡。即使这样，我仍然无法戒烟。

我一度想彻底放弃戒烟的努力，并不是因为我真的喜欢吸烟，

某些吸烟者会用这样的理由欺骗自己，但我从来不会。我一直都很讨厌烟味，但我相信吸烟能帮助我放松，给我勇气和自信。每次尝试戒烟时，我总是感到非常痛苦，无法想象没有香烟的生活会是什么样子。

最终，妻子说服我去接受催眠治疗。我得承认，当时我对催眠疗法嗤之以鼻，因为对疗法的实际过程完全不了解，一听到“催眠”二字，想到的就是一个眼神犀利、表情阴鸷的家伙，手里拿着一个钟摆。吸烟者通常会产生的错觉，我几乎全部具备，除了一项：我并不认为自己是个意志薄弱的人。我能把握生活的每一方面，除了吸烟这一项。当时我以为催眠就是意志力的较量，尽管我不会主动抗拒（像大多数吸烟者一样，我还是真心希望摆脱烟瘾的），但也并不相信任何人能诱使我改变看法。

接受催眠治疗的过程似乎完全是浪费时间。催眠师要我做一些普通的事情，像举起胳膊之类。一切都并不神秘，我没有失去知觉，没有进入出神状态，至少我觉得我没有。然而疗程结束之后，我不仅停止了吸烟，而且还感觉颇为受用，即使是在戒断期间。

在你急忙跑去找催眠师之前，我必须澄清一个概念：催眠疗法只是一种交流方式。如果催眠师与你交流的是错误的信息，就不会给你任何帮助。我并不愿意批评为我治疗的催眠师，因为如果当时不去找他，我绝对活不到今天。然而，他的治疗并不是让我戒烟的决定因素，只是一个反面的刺激。我也并不反对催眠疗法；事实上，我们的诊所也将催眠疗法作为治疗方式之一。催眠是一种强大的交流和说服工具，可以达到良好的正面效果，也可以产生毁灭性的负面效应。不要轻易接受催眠治疗，除非催眠师是由你尊敬信任

的人推荐的。

承受烟瘾折磨的日子里，我相信我的生活离不开香烟，宁可死也不愿彻底戒烟。直到今天，仍有人会问我，我是不是偶尔会莫名其妙感到痛苦。答案是“从来没有”——情况正好相反，我现在的生活非常幸福。如果我因吸烟而死的话，临死时我是不会抱怨的。不过由于意料之外的幸运，我居然摆脱了生命中最大的梦魇，永远不用再做烟瘾的奴隶，任由自己摧毁自己的健康和生命。

我不是个神秘主义者，不相信魔法、秘术那一套。我接受过严谨的科学训练，所以当这一切魔法般降临在我头上时，我感到完全无法理解。我开始阅读有关催眠和吸烟的书籍，然而一切似乎都无法解释发生在我身上的奇迹：为什么成功戒烟是如此容易，而我过去却从来没有成功过?

我花了很长时间才考虑清楚，因为思考的顺序正好颠倒了。我无法理解的是为什么自己戒烟如此容易，而我实际上应该思考的，却是为什么大多数人戒烟如此之难——也包括过去的我在内。吸烟者对戒断期的痛苦谈之色变，但当我回忆最终戒烟的过程时，却发现自己完全没有经历过痛苦。事实上，戒断期的痛苦并不是生理层面的疼痛，而是精神层面的自我折磨。

如今，我把全部精力都投入帮人们戒烟的事业中，取得了不错的成绩。我曾亲自帮数千名吸烟者摆脱烟瘾。在此我必须强调：任何人的烟瘾都可以根除。我还没遇到过烟瘾比我还大的人。恐惧是让我们不断吸烟的根本原因：害怕一旦失去香烟，生活会变得缺少意义。事实与我们的恐惧恰好相反。戒烟不仅不会导致生活质量下降，还能让我们的身体更加健康，精力更加充沛，生活更加充实、

更有情趣。

一切吸烟者都可以轻松摆脱烟瘾——包括你！你所需要做的，只不过是抱着开放的心态读完这本书。你越能理解书中的内容，戒烟的过程就越容易。即使你一句话都不理解，只要照着书中的指示去做，也可以轻松戒烟。最重要的是，你再也不会感觉到对香烟的需求了。到那时，你唯一不能理解的，就是你为什么吸了这么久的烟。

我必须首先提出警告，能导致轻松戒烟法失效的只有两种可能：

> 1. 没有严格遵照指示。
>
> 本书中的许多指示非常绝对化，或许这会让你觉得很不舒服。比如，我会告诉你绝对不要采用减量法戒烟，或是糖果、口香糖等替代法（尤其是尼古丁替代法）。之所以这么绝对化，是因为我对这些方法十分了解。我并不否认，的确有不少人用这些方法达到了戒烟的目的，但他们成功的原因并不是方法本身。某些人甚至能在吊床上做爱，但那绝对不是最容易的方式。这本书中的每一句话都是为了唯一的目的：让你的戒烟过程尽可能轻松，从而确保成功。
>
> 2. 没有理解指示内容。
>
> 不要想当然。对这本书中的一切，以及你自己的观点和别人的态度，都要进行辩证思考。比如，如果你认为吸烟不过是一种习惯的话，不妨想想为什么别的习惯大多很

容易改掉，然而吸烟虽然感觉并不好，代价高昂，还能引发疾病甚至死亡，却总是难以停止。

如果你觉得自己真的很喜欢香烟的气味，请扪心自问，生活中到底有多少东西是你更喜欢的，为什么你唯独离不开香烟，一想到戒烟就会心慌意乱？

第 2 章 CHAPTER 2
轻松戒烟法

这本书的目的在于帮你进入合适的精神状态，让你的戒烟之旅变得不像攀登珠穆朗玛峰一样艰难，而是宛如乡间漫步一般轻松。戒烟之后，你不会羡慕身边的吸烟者，而是会感觉兴高采烈，仿佛大病初愈一般。在以后的生活中，每当你看到香烟都会纳闷，自己当初怎么会跟它们打那么久的交道。看见吸烟者时，你心中只有同情，绝不会有一丝羡慕。

如果你是个吸烟者，并且尚未成功戒烟，那么在读完这本书之前务必保持原先的吸烟习惯。这条指示听起来似乎与主题矛盾，不过一定要严格照办。后文中我会详细解释，香烟其实对你并没有任何作用。事实上，吸烟的矛盾之一就在于，当我们点起一根香烟的时候，心里其实并不知道我们为什么要这样做。不过，让我们首先假设，无论你是否愿意，你相信自己已经染上了烟瘾。只要你相信这一点，就永远无法彻底放松或是完全集中注意力，直到点起一根烟为止。所以，在读完全书之前，不要过早尝试戒烟。在阅读的过

程中，你的烟瘾会自然消退，太过着急可能会导致非常严重的后果。记住，一定要严格遵照本书中的指示。

> “现在我知道，再没有什么东西能让我重新开始吸烟了。我永远不会再成为烟瘾的奴隶。自由的感觉真好。”
>
> ——克莉丝·J

20 多年来的反馈信息表明，本书的读者们对这条指示意见颇大。我自己最初戒烟的时候，许多亲友也都跟风戒了烟，因为他们觉得，“要是这家伙都能行，那我也一定能。”后来，通过劝说和诱导，我逐渐让那些还没有戒烟的亲友们意识到，摆脱烟瘾是一件无比美好的事情。这本书最初出版时，我自己买下了许多本，送给那些仍然坚持吸烟的亲友。我相信，虽然书写得并不好，但是他们仍然会读，因为写书的是他们认识的人。几个月之后，我发现他们并没有读完，不禁很惊讶也很痛苦。我甚至发现，有一位和我关系最好的朋友不但没有读，还把我送他的书转手送给别人了。这让我感觉很受伤，但我那时尚未意识到，他们仍然对戒烟心存恐惧。恐惧的力量比友谊更大。我甚至差点因戒烟闹过离婚。我母亲有一次问我妻子：“你为什么不拿离婚威胁他戒烟?”妻子的回答则是：“如果我那样做，他真的会离婚的。”我不得不承认，她说的是实话：这就是恐惧的力量。现在我很清楚，许多吸烟者读不完这本

书，是因为他们害怕读完之后就会远离香烟。某些人故意每天只读一行，以推迟那一刻的到来。我也清楚，许多吸烟者都是迫于亲友的压力才翻开这本书的。不妨换个角度思考：你究竟有什么可损失的？如果读完这本书之后你选择继续吸烟，那你的情况同过去并不会有什么区别。你不仅没什么可损失的，而且还有可能收获许多东西！

> “我从来没有幻想过，我居然会主动想要放弃吸烟——而且在读完这本书之前，还必须故意压抑这种想法！”
>
> ——瑞切尔·C

一个例外是，如果你已经一段时间没有抽烟了，并且不知道自己究竟算是个吸烟者，戒烟成功者还是非吸烟者，那么在阅读过程中请不要吸烟。事实上，如果你已经成功戒烟的话，这本书的任务就非常简单了：把你从一个普通的非吸烟者变成一个快乐的非吸烟者。

我的方法与普通的戒烟法原理正好相反。普通的方法是把戒烟的所有坏处列出来，然后告诉自己：“如果我能忍受足够长的时间，烟瘾就会最终消退。然后我就可以重新享受生活，不再做烟瘾的奴隶。”

这的确是通常的逻辑，许多吸烟者每天都在用类似的方法尝试

戒烟。不过，这样的方法很难成功，原因如下：

1. 停止吸烟并不是最重要的。每次你熄灭一支烟的时候，都算是停止了吸烟。或许你某一天会有充足的理由告诉自己“我不想再吸烟了”——所有吸烟者都曾这样告诉过自己，而且很多人的理由都比你更充足。问题在于第二天，第十天，第一万天，当你的理由不是那么充足时，如果手边碰巧有一支烟，你就会突然恢复之前的状态。

2. 有关健康的担忧并无益处。我们的理性思维会说：“不要再这样下去了。你是个笨蛋。”但是事实上，担忧并不会帮我们戒烟，反而会使戒烟变得更难。很多人吸烟的原因是心情紧张。对吸烟者解释吸烟的危害，会让他们心情紧张，结果更加加重他们的烟瘾。伦敦皇家马斯登医院是全英国最先进的癌症治疗中心，院门前的烟头比任何一家别的英国医院都多。

3. 除此之外，强调因吸烟的危害而戒烟，还有两重负面效应。首先，这样会制造一种感觉，戒烟似乎成了一种牺牲。你会觉得，只是为了摆脱这些危害，你才不得不牺牲吸烟的权利。其次，这样还会制造一种障碍，让我们无法理解停止吸烟的真正原因。最恰当的问题应该是：“我们为什么想要吸烟，或者需要吸烟？”

轻松戒烟法的过程可以简单概括为：首先忘记原本的戒烟理

由，然后再这样问自己：

1. 吸烟究竟有什么用？

2. 我真的在享受吗？

3. 我真的必须为了把烟卷叼在嘴里、让自己窒息而付钱吗？

事实真相是，吸烟一点用也没有。这句话绝不是说，吸烟的负面效应比正面效应要大；所有吸烟者都明白这一点。我的意思是，吸烟根本就没有正面效应。过去，吸烟还可算是高人一等的地位象征，而在今天，就连吸烟者自己也承认，吸烟是一种反社会的行为。

绝大多数吸烟者在吸烟时都会进行理性思考，但他们所谓的理性其实是错觉和幻想的结合。

我们必须消灭这些错觉和幻想。你会意识到，你其实并不需要放弃什么，因为根本没有什么可放弃的。戒烟不仅没有任何负面效应，而且有多方面的正面效应，健康只不过是其中之一。当所有的恐惧和错觉悄然消失时，当你意识到生活不会因缺少了香烟而变得更糟糕时，当你不再有任何失落感时，再回过头来考虑健康问题——以及其他传统的戒烟理由。只有这样，这些理由才会成为你的动力，推动你去追求真心想要的东西——自由快乐的生活。

第 3 章 CHAPTER 3
为什么戒烟如此之难?

我已经解释过，之所以我会对戒烟发生兴趣，是因为我自己就曾是个烟鬼。我最终戒烟成功的时候，感觉相当神奇。之前我每次尝试戒烟，总是会导致长时间的抑郁，就算偶尔心情能轻松一下，第二天又会消沉下去。那种感觉就像是掉进了一个四壁光滑的坑，拼命想爬出来，却总是在看见阳光的那一刻滑回坑底。最终你会选择投降，点起一支烟卷，尽管你不知道为什么要这样。

在诊所时，我每次都会问来求助的吸烟者："你愿意戒烟吗?"这似乎是个愚蠢的问题。所有吸烟者都愿意戒烟。如果你问一个烟瘾严重的人："假如你可以回到染上烟瘾之前的时候，你还会开始吸烟吗?"他的回答必然是："绝对不会!"

问一个烟瘾十分严重，不相信吸烟会损害健康，不在乎其社会影响，而且完全买得起烟的人——这样的人并不多——"你鼓励你的孩子吸烟吗?"回答同样是："绝对不会!"

所有吸烟者都知道，吸烟并不是一件好事。最初我们的想法总

是“我迟早会戒烟的，不过不是今天，等到明天再说。”最终，我们会在失望中怀疑自己的意志力，或是相信我们的生活离不开香烟。

我已经说过，问题不在于解释戒烟为什么很容易，而在于解释戒烟的困难。事实上，真正的问题在于解释人们为什么要吸烟，为什么在英国，最多时居然有60%的人口吸烟。

> “我一直以为，一旦戒烟的话，我就不会像原来一样快乐和自信。你的书让我发现，戒烟之后，我会变得更快乐，更自信！”
>
> ——珍妮弗·O

吸烟这件事情本身就是一个谜。我们之所以吸烟，是因为别人也在做同样的事情，但是所有这些吸烟者中，没人不认为吸烟是时间和金钱的浪费，没人不希望自己摆脱烟瘾。我们自己还是青少年的时候，总觉得吸烟是成年人才能享受的乐趣，所以才努力追求这种乐趣；而当我们自己成年之后，却又追悔莫及，总希望我们的孩子不要重蹈覆辙。

吸烟的成本相当高昂。每天吸 20 支烟的人，一辈子花在香烟上的钱多达 10 万元以上。而我们花这些钱做了什么？（要是点火把这些钱烧掉，可能还好一些。）我们花钱往自己的肺部填充致癌性的焦油，导致血液中毒，血管堵塞。我们花钱让肌肉和脏器得不

到足够的氧气，令自己昏昏欲睡，提不起精神。我们花钱把自己变得肮脏不堪，满口烟臭，牙齿焦黄，浑身散发着令人讨厌的气息。我们花钱折磨自己。在不允许吸烟的场所（医院、学校、剧院、教堂、火车车厢等），我们总是痛苦不堪。而当我们离开这些场所，点起烟卷开始狂吸时，又会产生深深的负罪感。烟瘾就是这样，当我们吸烟时会觉得吸烟不对，不吸烟时又忍不住想吸。别人会认为我们低人一等，而我们自己也瞧不起自己。每当全国无烟日到来，每当接触到报纸和电视上的戒烟宣传，每当与不吸烟的人在一起，吸烟者总是会自惭形秽。承受了这么多痛苦和压力，我们又能从吸烟中得到什么？什么都没有！

快乐？享受？放松？激情？这些都是错觉，除非你认为故意穿上挤脚的小鞋，再把它们脱下来就算是享受！

我已经说过，真正的问题在于解释清楚，为什么人们要吸烟，为什么他们觉得戒烟如此之难。

或许你会说："这些我都知道，但一旦染上了烟瘾，再想摆脱就难了。"但是为什么？许多吸烟者终其一生都在寻找答案，但却总是不得要领。

有人说，戒烟的难处在于戒断症状。其实，尼古丁的戒断症状非常轻（参见第6章），绝大多数吸烟者一辈子都意识不到自己尼古丁上瘾的事实。

有人说吸烟是一种享受，他们错了。吸烟者自己并不喜欢烟味。随便找个吸烟者问问，假如手边只有他不喜欢的牌子的香烟，他会不会拿来抽。如果别无他法，吸烟者甚至会把旧绳子点燃来抽。吸烟完全跟享受无关。我很享受龙虾的味道，但我绝对不会随

身带着20只龙虾，就像在烟盒里塞上20支香烟一样。很多东西都能提供享受，但在我们无法享受这些东西时，却不会感觉到空虚。

有人试图寻找潜意识层面的原因，所谓的“弗洛伊德综合征”“复归于婴儿”之类，实际情况正好相反。绝大多数青少年开始吸烟，是为了假装成年人。如果真的在潜意识上“复归于婴儿”，我们就应该找个奶嘴来吮。

有人认为吞云吐雾能让鼻孔里产生火辣辣的感觉，这种感觉非常刺激，这样的理由同样站不住脚。如果火辣辣的感觉就能产生刺激，为什么不把燃烧的香烟塞进耳朵里？如果说这样做很荒唐，那把致癌性的焦油吸进肺部岂不是更荒唐？

有人说：“这样我手上才有事情做！”那为什么要把烟卷点燃？

“嘴里叼着烟的感觉很好。”为什么要把烟卷点燃？

“烟气进入肺部的感觉很好。”一点都不好——这种感觉又称为窒息。

许多人认为吸烟可以缓解无聊，这也是一种错觉。“无聊”是一种精神状态，香烟可没有任何有趣之处。

身为烟民的33年中，我的理由一直是，吸烟能让我放松，给我信心和勇气。我很清楚吸烟有害健康，而且成本高昂。我为什么不去医生那里，让他给我开点别的什么药物，帮我增加信心和勇气？因为我知道，他只会开出别的什么药物，绝不会让我继续吸烟。这只不过是个借口，绝谈不上理由。

有人说，他们吸烟是因为他们的朋友也吸。他们真的这么愚蠢吗？要是这样，他们最好现在就开始祈祷，他们的朋友不要把自己的头剁掉！

最终，大多数吸烟者会得出这样的结论：吸烟只不过是一种习惯。这并不算是解释，但当一切解释都无法成立的时候，这是唯一的借口。不幸的是，这种借口同样缺乏逻辑。我们的生活习惯总是在不断改变，唯独吸烟一成不变。相信吸烟是一种习惯，而习惯总是很难改，这是最大的误解。习惯真的很难改吗？在英国，我们习惯了靠左侧通行，但一旦去欧洲大陆或者美国，我们立即就能适应过来。习惯并不难改。事实上，我们生活中的每一天都在改变旧的习惯，养成新的习惯。

如果说吸烟是一种习惯，那么这种感觉糟糕透顶、有害健康、浪费钱财、遭人恶心。我们全心全意想改掉的习惯，为什么偏偏改不掉？答案很简单，吸烟并不是一种习惯，而是尼古丁上瘾！

绝大多数吸烟者不了解毒品上瘾的机制，所以才会觉得戒烟无比困难。他们的主要理由是，吸烟能给他们带来享受或寄托，放弃吸烟是一种牺牲。

而事实真相却是，一旦你理解了尼古丁上瘾的机制，以及你吸烟的真正原因，你就会停止吸烟——就这么简单——三个星期之后，你就会开始扪心自问，当初你为什么吸了那么久的烟，为什么你不能说服其他吸烟者：不吸烟的感觉多么好啊！

第 4 章 CHAPTER 4

一个险恶的陷阱

吸烟是世上最为险恶的陷阱，是由人类和大自然共同制造的。我们为什么会在青少年时代掉进陷阱？因为有无数的成年人已经掉了进去。他们不是没有警告过我们，吸烟是一种恶心的习惯，不仅浪费金钱，最后还会要了我们的命；然而我们却把这样的警告当成耳边风，认为他们一定是把吸烟当成一种享受。吸烟的荒谬处之一就在于，要“学会”吸烟、染上烟瘾，其实并不是一件容易的事。

这个陷阱里并没有任何诱饵，我们并不是因为吸烟感觉良好才掉进去的，事实上第一支烟的感觉必然十分糟糕。如果第一支烟感觉良好，或许我们头脑里就会响起警钟，我们会意识到陷阱的存在。然而正因为第一支烟的感觉无比糟糕，我们才会以为自己绝不会染上烟瘾，在不知不觉中一步步走进陷阱。

一切毒品都可以让人产生快感，香烟中的尼古丁是唯一的例外。男孩子开始吸烟的原因，通常是想表现出男子气概，就像屏幕上的电影明星一样。然而当你点起第一支烟时，立刻就会忘掉所有

的男子气概。你不敢吸气，一旦时间稍长，就会感到头晕目眩，然后是一阵恶心。你唯一的愿望就是离开伙伴们，把手中的香烟丢得远远的，但你却尽力克制这样的愿望。

女孩子开始吸烟的原因，则通常是想表现得成熟一点。我们都见过未成年的女孩子小口小口吸着香烟，一副煞有介事的样子。等到男孩子真的培养起男子气概、女孩子真正成熟的时候，他们就会后悔当初的愚蠢。我不知道，究竟是吸烟真能让女性显得成熟，还是这只是烟草公司宣传出来的效果。据我所见，从初学吸烟者到吸烟方面的“专家”，中间似乎没有任何过渡。

在我们的余生中，我们努力警告自己的孩子，不要重蹈我们当年的覆辙。偶尔我们也会努力尝试，想从烟瘾的陷阱中挣脱出来。

然而，只有当我们感觉到压力时，才会想到尝试挣脱，无论这压力是来自健康问题，家庭经济问题，还是别人的看法和态度。

我们一旦停止吸烟，压力不但不会减小，反倒还会进一步增加（因为尼古丁上瘾的戒断症状），而我们只习惯一种缓解压力的手段，那就是吸烟。

忍受了几天的痛苦折磨之后，我们开始觉得时机不对，不应该在这时候戒烟，而应该等到没有压力的那一天再进行尝试。一旦产生这样的想法，戒烟的动力就会完全消失。自然，那一天永远不会到来，因为我们总是认为，我们生活中的压力会随着时间增加。离开家长的保护之后，我们会按照常规建立自己的家庭，抵押买房，生养儿女，追求事业的发展，等等。事实上，这是一种错觉。人类一生中压力最大的时期，实际上是童年和青少年时期。“责任”与“压力”很容易混淆。事实上，吸烟者的生活压力之所以会逐渐增

加，是因为吸烟并不能真的帮你放松，更不能缓解压力。情况正好相反：吸烟会让你神经紧张，增加你承受的压力。

吸烟者即使停止吸烟（许多人都这样做过，有的只有一次，有的有许多次），过上正常的生活，也有可能突然重新染上烟瘾。

吸烟这件事情仿佛是一座巨大的迷宫，我们一进入迷宫内，头脑就会变得糊里糊涂，尽管努力寻找，却总也找不到迷宫的出口。有些人幸运地找到了出口，却莫名其妙地再次误入。

寻找出口的过程花了我整整 33 年。与其他吸烟者一样，我当时并不明白个中机制。不过，由于种种幸运与巧合，我碰巧发现了真正的出口。我想知道为什么戒烟如此之难，而当我找到答案的时候，蓦然发现，其实戒烟是一件非常简单的事情。

成功戒烟之后，我开始努力研究烟瘾陷阱的本质。我发现，这个问题极其错综复杂，仿佛顺序被打乱的魔方一般。不过，我最终拼出了魔方的图案，答案其实十分简单！我找到了轻松戒烟的有效方法。我会手把手领你走出迷宫，让你永远不会再次误入。你需要做的事情很简单：严格遵照本书中的指示。哪怕一个小小的失误，也会导致很严重的后果。

任何人都可以轻松戒烟，但是首先必须知道一些事实。我并不是指吸烟的危害性。我知道你对吸烟的危害性很清楚，因为相关的宣传已经太多太多了。如果那些宣传能帮你戒烟的话，你早就戒烟成功了。我的意思是，我们为什么会认为戒烟是一件难事？要回答这个问题，我们必须首先弄清楚，我们究竟为什么要吸烟。

第 5 章 CHAPTER 5
我们为什么要吸烟?

我们开始吸烟的理由多种多样，然而一旦开始，我们就会一直吸下去。

为什么?

我们为什么要吸烟?

没有一个吸烟者知道自己吸烟的真实原因。如果他们知道，就不会再吸烟了。在我们的诊所里，我曾对数千名吸烟者问过这个问题，他们的答案千奇百怪，但都与事实相去甚远。

所有吸烟者内心深处其实都清楚，他们犯了一个愚蠢的错误:在染上烟瘾之前，他们原本没有任何吸烟的必要。他们几乎都能记得，第一支烟的味道无比糟糕，他们是经过痛苦的努力才“学会”吸烟的。最让他们伤心的是，不吸烟的人什么都没有缺少，并且还嘲笑他们。

不过，吸烟者同样是有智力、能进行理性思考的人类。他们很清楚，吸烟不仅对他们的健康造成了巨大的危害，而且也严重浪费

了他们的钱财。他们需要一个合理的解释。

事实上，导致我们吸烟的因素只有两种，我会在接下来的两章中分别讨论。两种因素分别是：

1. **尼古丁上瘾；**
2. **洗脑。**

第 6 章 CHAPTER 6
尼古丁上瘾

尼古丁是一种无色油状物质，是导致烟瘾的元凶，也是上瘾速度最快的毒品。许多人只须抽一根烟，就会引起尼古丁上瘾。

你每次吸一口烟，都会有少量的尼古丁通过肺部进入大脑，其传导和作用速度比静脉注射海洛因更快。

如果一支烟用了 20 口才吸完，那么你的大脑就会受到 20 次尼古丁刺激。

尼古丁是一种代谢奇快的毒品。吸烟后半个小时，血液中的尼古丁含量就会下降 50%，再过半个小时就会下降到 25%。这就是大部分吸烟者每天吸 20 支烟的原因。

每当吸烟者抽完一支烟，血液中的尼古丁含量就会迅速下降，很快就会引发戒断症状。

在这里，我有必要解释清楚戒断症状的概念。吸烟者经常认为，戒烟时出现的痛苦感觉就是戒断症状。事实上，这种痛苦主要是精神上的，是吸烟者心理作用的结果。关于这一问题，下文还会

详细讨论。

“感谢你的远见卓识和幽默感，你几乎把一切都预料到了。读这本书的时候，我有好几次都笑出声来。”

——J·桑德斯夫人

尼古丁本身的戒断症状十分轻微，绝大多数吸烟者一直到死都不会意识到，他们自己与吸毒者其实没有区别。我们听到“尼古丁上瘾”这个说法时，总以为我们不过是“养成了吸烟的习惯”而已。绝大多数吸烟者对毒品都充满恐惧，却不知道尼古丁正是一种毒品。幸运的是，尼古丁比其他毒品更容易戒掉，不过你得首先接受自己养成毒瘾的事实。

尼古丁戒断并不会导致生理上的疼痛，唯一的症状是心理上的空虚感，似乎有什么东西不见了，所以许多吸烟者才认为，吸烟是为了“让手上有点事情做”——也就是排解这种空虚感。如果这种感觉长期持续，就会导致吸烟者神经紧张，没有安全感，容易激动，自信心和自制力下降。这种感觉其实是身体对尼古丁的饥渴。

点着香烟后七秒钟之内，吸烟者就会得到新的尼古丁供应，于是空虚感消失。吸烟者会产生放松和自信的感觉，因为这两种感觉正是他们先前所缺失的。

我们最初开始吸烟时，戒断症状非常轻微，几乎无法察觉。当

我们开始养成经常吸烟的习惯时，由于不了解戒断症状的机制，我们会误以为自己真的喜欢上了吸烟，或是养成了“习惯”。事实真相是，我们的尼古丁毒瘾越来越重，越来越需要经常满足。

所有吸烟者都是因为某个愚蠢的理由才开始吸烟的。吸烟并不是一种需要。吸烟者们之所以要经常吸烟，是为了满足尼古丁毒瘾。

“与上一次戒烟的情况不同，我并没有做噩梦，没有失眠，也没有情绪低落。事实正好相反——我感觉仿佛重获了新生。”

——玛莎·F

所有吸烟者内心深处都清楚，他们犯了一个愚蠢的错误，掉进了烟瘾的陷阱。最可悲的地方在于，他们误以为吸烟能给他们放松和自信的感觉，殊不知这些感觉正是被尼古丁戒断症状所剥夺的，吸烟只是暂时满足毒瘾、缓解戒断症状而已。

你曾经一定有过这样的感觉：如果邻居家的防盗警铃响了一整天，然后突然被关掉了，整个世界都会瞬间变得无比安宁。事实上，这并不是安宁，只不过是烦心事的终结。

我们的身体原本是完整的。开始吸烟之后，我们放任尼古丁进入身体，一旦烟卷吸完，体内的尼古丁含量就会迅速下降。戒断症状——不是生理上的疼痛，而是心理上的空虚感——让我们的身体

不再完整，让我们渴求尼古丁的作用。我们的理性无法解释这种渴望，也完全没有必要。我们只知道自己想要再吸一支烟，一旦点燃烟卷，渴望就会自行消失。我们会恢复正常的状态，就像没有染上烟瘾前一样。不过，这种状态只是暂时的，一旦烟卷熄灭，整个周期就会重新开始，周而复始，永远没有穷尽——除非被我们主动打破。

我曾做过这样的比喻，吸烟就如同故意穿上挤脚的小鞋，再把它们脱下来，享受片刻的安慰。吸烟者之所以意识不到这一点，主要有三点原因：

1. 自打生下来开始，我们一直在接受别人和社会的洗脑，我们误以为吸烟者真的享受吸烟的过程，而且离不开香烟。我们为什么要怀疑这一点？如果不是这样，吸烟者为什么要冒那么大的风险、花那么多钱吸烟？

2. 尼古丁戒断症状不会产生生理上的疼痛，只会引发心理上的空虚感，与饥饿或压力的感觉类似。所以当我们点起香烟的时候，并不会觉得有什么不妥。

3. 吸烟者之所以意识不到吸烟的本质，最重要的原因是，戒断症状只有在不吸烟的时候才会发作。由于症状并不重，在烟瘾形成的早期尤为轻微，我们总是将之误认为正常的反应，无法把症状与之前的吸烟行为联系起来。吸烟越频繁，戒断症状就越不容易发作，我们神经紧张和信心下降的程度有所缓解，却把这种作用归结为香烟的功效。

一切毒品都很难戒掉，正是因为这第三点原因。如果一个海洛因上瘾者得不到海洛因，必然会痛苦不堪。一旦他给自己注射一针海洛因，这种痛苦就会立即消除。他能从注射的过程中得到快乐吗？对于没有海洛因毒瘾的人，海洛因就不具备消除痛苦的作用，反而会引发痛苦。同样，对于不吸烟的人来说，吸烟并不能缓解尼古丁戒断症状，所以他们也无法理解，吸烟者究竟能从香烟中得到什么快乐，而吸烟者自己同样无法理解。

我们经常说，吸烟能帮助我们放松，让我们感到满足。但是如果没有不满足，又何来满足？如果没有紧张，又何来放松？为什么不吸烟的人就不需要这样的放松和满足？为什么吃完一顿饭之后，不吸烟的人可以直接放松下来，而吸烟者却需要点起一支烟才能让自己“放松”？

尽管这句话我已经说过很多次，但还是要再重复一遍：吸烟者之所以感觉戒烟很难，是因为他们以为戒烟意味着放弃很多东西。你必须明白，其实你并不需要放弃任何东西。

要理解尼古丁上瘾的本质，可以把吸烟与吃饭进行对比。如果我们养成按时就餐的习惯，在非用餐时间就难以察觉到饥饿。如果某一顿饭没有按时吃，我们就会感到饥饿。即使如此，我们也不会有生理上的疼痛，只有一种心理上的空虚感：“我需要吃饭。”于是，吃饭的过程就成了一种享受。

吸烟的原理也是这样。尼古丁戒断产生的空虚感，同饥饿的感觉几乎完全一样：同样没有生理上的疼痛，同样难以察觉——只要我们像按时就餐一样“按时”吸烟。只有当我们想吸烟却没得吸

时，才会意识到空虚感的存在。只要点起一支烟，空虚感就会消失，于是吸烟的过程也仿佛成了一种享受。

正因为吸烟与吃饭如此相似，吸烟者们才会产生错觉，以为吸烟能带给他们真正的享受。许多吸烟者初次听到吸烟没有任何正面效应的说法时，都会觉得难以接受。有人会说："吸烟怎么会没有正面效应？当我点起一支烟时，感觉就不会那么紧张，这还是你告诉我的。"

尽管吸烟与吃饭有许多相似之处，但其本质则完全相反：

1. 我们吃饭是为了生存，而吸烟则会减少我们的寿命。

2. 食物通常味道不错，吃饭的确是一种享受，而烟卷的气味非常恶心，并且吸入肺部会导致窒息。

3. 吃饭不会导致饥饿，只会缓解饥饿。吸烟会导致身体对尼古丁产生需求，然后再为身体提供尼古丁，暂时缓解这种需求。

接下来，我们要讨论另一种常见的错误观念——吸烟是一种习惯。吃饭是习惯吗？如果你认为是，那么改掉这个习惯如何？把吃饭定义为习惯，如同把呼吸定义为习惯一样荒唐。二者都是生存所必需的。的确，不同人的用餐习惯和食谱不尽相同，但是每个人都需要吃饭。吃饭本身并不是习惯。吸烟也不是。吸烟者点燃香烟的目的是缓解尼古丁戒断症状，而这症状正是由吸烟导致的。的确，不同吸烟者的吸烟方式和嗜好品牌不尽相同，但是吸烟本身并不是

习惯。

人们总是把吸烟称为习惯，在这本书里为了方便，我有时也会使用“吸烟习惯”这种说法。不过，你一定要随时意识到，吸烟绝对不是习惯，而是毒瘾的一种！

我们最开始尝试吸烟的时候，必须下很大努力才能“学会”。然而突然之间，我们不仅开始养成吸烟的习惯，而且离了香烟就会心烦意乱。随着时间的流逝，我们对香烟的依赖也与日俱增。

这是因为身体会对尼古丁产生耐受性，从而增大对尼古丁的需求。上一支烟熄灭后没多久，尼古丁戒断症状就会渐渐浮现，逼你再点起一支烟。你的感觉的确比方才要好，但相比正常状态仍然糟糕得多。吸烟比穿小鞋更为荒谬，因为即使你远离香烟，仍然会遭到戒断症状的折磨——而小鞋一脱下来就不再痛苦了。

之前我已经解释过，血液中尼古丁水平的下降速度非常快。正是由于这个原因，在压力较大的时候，许多吸烟者才会连续吸烟。

吸烟并不是一种习惯。人们吸烟的真正原因是尼古丁上瘾，必须经常接受尼古丁的刺激。在四种情况下，吸烟者最倾向于寻求尼古丁刺激，这四种情况分别是：

无聊/集中注意——二者正好相反！

压力/放松——二者正好相反！

什么样的毒品才能在同一个人身上起到两种相反的效果？除了这四种情况，以及睡眠状态之外，我们的生活还能处于什么状态？事实上，吸烟既不能缓解无聊或压力，也无法帮你放松，让你集中

注意力。这一切都是幻觉。

尼古丁不仅是一种毒品，还是一种强力毒素，是杀虫剂的成分之一（查查辞典就知道了）。如果进行静脉注射，一支烟含有的尼古丁就足以杀死你。除尼古丁之外，吸烟还会产生多种毒素，包括一氧化碳。烟草与剧毒的颠茄是同一个属。

这本书虽然常提到“香烟”，但其内容涵盖了烟草的所有使用方式，如烟斗、雪茄、嚼烟等，以及尼古丁的所有摄入方式，如口香糖、贴膏、喷雾剂等。

人是地球上最复杂的生物体之一，但即使最简单的生物体，比如单细胞生物，也不可能在混淆食物与毒素的情况下生存。

经过千百万年来的自然选择，我们的头脑和身体已经形成了一整套机制，可以有效分辨食物与毒素，确保万无一失。

任何人都讨厌烟味，直到染上烟瘾为止。如果把烟气喷到婴儿或者动物的脸上，他/它就会剧烈咳嗽。

我们自己吸进第一口烟的时候，也必然会导致咳嗽，如果第一次吸得太多，还会出现头晕、恶心等反应。这就是我们的身体在表达“你把毒素当成食物了！快停下来！”的意思。对这种反应的态度，通常会决定我们是否染上烟瘾。认为只有意志薄弱的人才会染上烟瘾，这其实是错误的。意志薄弱的人其实通常是幸运的，因为他们无法忍受第一支烟的感觉；他们的肺部无法承受烟气引起的窒息感，所以他们一辈子都不会吸烟。或者，他们心理上无法接受吸烟造成的痛苦，所以也不会再次尝试。

对我来说，需要下很大努力才能“学会”吸烟的事实，是最大的悲剧之一。正是因为这一点，青少年的吸烟行为才难以阻止。

他们仍处于“学习”阶段，仍然感到烟味无法忍受，所以才会以为他们随时都可以停下来。他们为什么不吸取我们的教训？而我们又为什么不吸取上一代人的教训？

许多吸烟者认为自己的确喜欢烟味，这其实是一种幻觉。我们“学习”吸烟时，其实是在强迫身体适应糟糕的烟味。海洛因上瘾者也认为自己的确喜欢注射海洛因的感觉，然而事实却是，海洛因的戒断症状更为痛苦，他们喜欢的是缓解痛苦的感觉。

如果哪个吸烟者相信，他只是因为喜欢烟味才吸烟，你可以这样问他：“假如手边没有你平时抽的香烟牌子，只有你不喜欢的牌子，你会不会拿来抽？”他当然会的。如果别无选择，他甚至会把旧绳子点燃来抽，更别说薄荷烟卷、雪茄和烟斗了。无论是感冒、流感、喉咙痛、气管炎还是肺气肿，都无法阻止吸烟者点上一支烟。

这一切完全与享受无关。如果追求享受的话，任何人吸过第一支烟之后都不会再次尝试。不少所谓的戒烟者甚至会对尼古丁口香糖上瘾。

许多吸烟者意识到吸烟其实是一种毒瘾时，都觉得问题更严重了，戒烟会变得更加困难。事实上，知道这一点绝不是坏事，原因有两条：

1. 绝大多数人吸烟的原因是，尽管知道吸烟弊大于利，但他们相信吸烟是一种享受。他们认为戒烟是放弃这种享受的过程，会给他们的生活造成损失。这是一种错觉。吸烟无法提供任何享受，只能先制造痛苦，然后再部

分缓解痛苦，造成享受的假象。后文中，我会详细解释这一机制。

2. 尽管尼古丁是上瘾速度最快的毒品，但是上瘾程度并不会很严重。由于尼古丁的作用速度很快，只消三个星期不吸烟，你体内99%以上的尼古丁就会排出体外，而且实质性的戒断症状非常轻微，绝大多数吸烟者甚至终生意识不到。

你自然会问，为什么许多人即使强制戒烟几个月，仍然会感觉到对香烟的渴望？原因就是下一章的主题——社会对人们的洗脑。单是生化层面的上瘾症状，其实很容易对付。

绝大多数吸烟者睡觉时都不会吸烟，而戒断症状甚至不会把他们弄醒。

许多吸烟者起床后并不会立即点燃香烟，而是会先吃早饭，甚至先上班工作。睡眠时，他们可以轻松忍受10个小时的戒断症状，但在白天，10个小时不吸烟却会让他们抓狂。

许多吸烟者买了新车之后，都会忍住不在车里吸烟。他们会花几个小时看电影、逛超市、乘坐地铁，尽管这些地方禁止吸烟，对他们也没什么影响。事实上，偶尔有这样的机会可以不用吸烟，他们甚至会非常高兴——只要不是永远禁止吸烟就好。

今天，绝大多数吸烟者在非吸烟者的家中或聚集场所都不会吸烟，而且不会感到任何不便。事实上，绝大多数吸烟者都有过较长时间远离香烟，却没有任何不适的经历。我自己当年还是个烟鬼时，从来不在晚上吸烟。烟瘾最严重的那几年，我甚至常常期待着

晚上到来，这样我就可以不用让自己窒息（真是个荒谬的“习惯”）。

总之，生化层面的尼古丁上瘾症状很容易对付。许多吸烟者一辈子都只是偶尔抽支烟。他们的上瘾程度并不比地道的烟鬼轻多少。许多吸烟者在戒掉香烟之后，偶尔会来上一支雪茄，这样会维持他们的尼古丁上瘾症状，然而他们的烟瘾却并不一定会复发。

单纯的尼古丁上瘾绝不是主要的问题，只会起到催化剂的作用，让我们意识不到问题的真正所在：社会的洗脑作用。

即使是吸烟程度十分严重的烟鬼，戒烟的难度也不比轻度吸烟者更高。事实上，他们戒烟的难度甚至更低。染上烟瘾的时间越久，戒烟带来的收获就越大。

或许你会很高兴知道，那些一度流传甚广的谣言（例如，“吸烟残留在身体里的毒素要七年才能完全排出体外”，或者“每一支烟会导致生命减少五分钟”）其实并不是真的。

当然，吸烟的危害性绝不是夸大，甚至还经常被低估。“每支烟导致生命减少五分钟”的说法，用于形容因吸烟患上不治之症的人，可以说是恰如其分。

吸烟残留在身体里的毒素，永远无法完全排出体外。即使不吸的人也会沾染少量的毒素，因为但凡有人类生活的地方，空气都已经被吸烟者污染了。不过，我们的身体具有强大的恢复能力，只要没有患上不治之症，吸烟对健康的损害都是可逆的。如果你现在戒烟的话，只消几个星期，吸烟对你健康的影响就会彻底消失。

记住，任何时候戒烟都不会为时过晚。通过我的帮助摆脱烟瘾的人中，有许多已经年届花甲，甚至超过了古稀之年。一位 91 岁

的老妪曾带着她66岁的儿子，前来拜访我们的诊所。我问她为什么要戒烟，她的回答是："为了给我儿子做个榜样。"六个月后她联系我时，说她感觉仿佛回到了年轻时代。

吸烟对你的危害越大，戒烟的效果就越明显。我最终戒烟成功时，每天抽掉的香烟数目从100支瞬间下降到0，而且没有任何严重反应。事实上，戒烟过程是一种享受，就连三个星期的戒断期也是一样。

但是还有洗脑的问题需要处理。

第 7 章 CHAPTER 7
吸烟的陷阱：洗脑

我们最初是怎么开始吸烟的，原因又是什么？为了彻底理解这一点，你必须了解潜意识的重要性。

我们都自认为是有智力、有主观能动性的人，能够决定自己的生活方向。事实上，我们的决定 99% 都会受到各种各样因素的影响。我们是周围环境影响的产物——我们身上的服装样式、居住的住宅、基本生活规律，更不用提政见、文化观念等，这些都是社会影响的结果。

不说这些理念和习惯，即使是我们对事实的认知，也无法保证一定正确。哥伦布抵达美洲之前，大多数人都认为大地和海洋是平的。今天我们知道地球是个球体，就算我写下十几本书，努力说服你地球是平的，你也不会相信。然而，我们中有多少人真正去过太空，从远处观察过地球？就算你曾进行过环球旅行，你又怎么知道旅行轨迹不是平面上的一个圆？

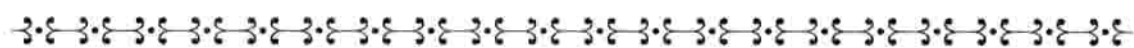
广告商们非常清楚心理暗示对潜意识的影响力。你是否认为杂

志广告完全是金钱的浪费？认为广告并不是你购买香烟的原因？那你就错了！试试看，下次在冷天跟朋友一起去酒吧的时候，如果他问你想喝什么，不要简单回答“白兰地”，而是告诉他：“你知道我今天最想享受什么吗？白兰地奇妙的温暖滋味！”你会发现，即使不喜欢喝酒的人也会跟你一样点杯白兰地。



“你建议我读这本书的时候维持吸烟的习惯，这实在是一出妙招。读书的过程中，我发现我对抽掉的每一根烟都耿耿于怀。”

——科尔斯蒂·L



自打我们懂事时起，潜意识无时无刻不遭到各种信息的狂轰滥炸，其中许多信息都告诉我们：香烟是世界上最好的东西，能让我们放松，给我们信心和勇气。你觉得我是在夸大？看电影、话剧或动画片时，如果一个角色即将被处以死刑，他的最后遗愿通常是什么？没错，吸一支烟。这样的情节并不会对我们的意识造成任何影响，但是我们的潜意识却会吸收其中的隐含信息，也就是：“香烟是世界上最好的东西，所以我才会把它作为临终选择。”在绝大多数战争片中，受伤的人都会得到一支香烟。

年复一年，这样的信息轰炸并没有改变。今天青少年的潜意识，仍然要承受各种信息的狂轰滥炸。尽管电视香烟广告已遭禁止，但在播放电视剧的黄金时间，屏幕上的明星们却都在吞云吐

雾。体育运动也是一样。许多参加一级方程式大赛的赛车都以香烟品牌命名——或者是反过来，香烟品牌是以赛车命名？我曾看到过这样的插播广告：一对裸体的夫妇在做爱之后，躺在床上共吸一支香烟。广告的暗示意味再明显不过了。尽管我无法赞同广告商的动机，但却不得不佩服他们的宣传手段。经常会有这样的宣传片：一个人正面临危急关头——他的热气球即将起火坠落，或者摩托车侧厢即将栽进峡谷，或者他是哥伦布，他的船马上就要从海洋的尽头掉进深渊之中。轻音乐响起，没有任何话语说明，那个人点起一支烟，脸上洋溢着幸福的表情。我们的主观意识或许会直接忽略这样的场面，但是潜意识却难免受其影响。

的确，反对吸烟的宣传也不是不存在——强调吸烟有害健康，提倡大众戒烟的宣传——但是单纯强调吸烟的危害，并不能为吸烟者提供戒烟的动力，更无法阻止青少年尝试吸烟。我自己还是个烟鬼的时候一直以为，当年我如果知晓吸烟与肺癌之间的关系，绝对不会开始吸烟。事实是，就算那样也不会有任何区别。吸烟的陷阱在今天，跟在文艺复兴时代没有任何区别。反对吸烟的宣传不仅于事无补，反而会把事情弄糟。所有的烟盒上都印有“吸烟有害健康”的字样，然而有人会去看吗？

我相信，关于吸烟有害健康的宣传，甚至会增加香烟的销量。吸烟者看到这样的宣传，无疑会心情紧张，于是抽掉更多的烟。

讽刺的是，最强大的洗脑力量来源于吸烟者自己。吸烟者绝不是意志薄弱或身体虚弱的人，相反，只有身体强健才能抵抗香烟中的毒素。

极少数人尽管一辈子吸烟，却能活到 80 多岁高龄，而且身体

硬朗。吸烟者就拿这样的个别例子作为借口，不去理会吸烟损害健康的事实。这是他们坚持吸烟的原因之一。

如果你在朋友和同事中间做个小小的统计，你会发现，绝大多数吸烟者都是意志坚强的人，包括自由经营者、企业高层、医生、律师、警察、教师、推销商、护士、秘书、带孩子的家庭主妇等——换句话说，就是生活压力较大的那些人。许多人误以为吸烟能缓解压力，所以责任和压力重大的人更倾向于吸烟，而我们通常会仰慕这样的人，所以也跟着吸烟。另一类吸烟者则是那些工作性质单调重复的人，因为他们误以为吸烟能够缓解无聊。不过当然，这也只是一种错觉。

周围环境的洗脑效果累积起来，作用相当惊人。现代社会对绝大多数吸毒行为都极端排斥。在英国，每年因吸胶毒而死的人数不到一百，因海洛因而死的人数也只有几百，与吸烟致死的人数相比简直是沧海一粟。

然而尼古丁这种毒品，让超过 60% 的英国人染上了毒瘾，大多数人终其一生都无法摆脱。他们把无数财富浪费在吸烟上，每年都有数十万人死于吸烟引发的疾病。吸烟已成为现代社会的第一大杀手。

我们为什么对其他吸毒行为深恶痛绝，唯独对吸烟网开一面，甚至直到前不久，都将吸烟当作一种可以接受的社会行为？近年来，尽管人们开始认识到吸烟有害健康，但是烟草制品的销售不仅没有被禁止，而且还更上一层楼。最大的受益者是政府。由于众多吸烟者的存在，英国政府每年从烟草销售中抽取 80 亿英镑的利税，而各大烟草公司每年的宣传经费就超过一亿英镑。

你必须主动抗拒周围环境的洗脑作用。正如购买二手车时一样，你可以听车贩子吹得天花乱坠，并且微笑点头，但是内心绝对不能相信他半句。

五彩缤纷的香烟包装之下，掩藏的是肮脏和毒害，你一定要看清楚这一点。不要被精美的烟灰缸、镀金的打火机，以及千百万人吸烟的事实给迷惑了。扪心自问：

为什么我要吸烟？

我真的需要吗？

不，你当然不需要。

洗脑作用的原理非常不容易解释。为什么吸烟者在其他方面智力正常，唯独在尼古丁毒瘾方面表现得像个白痴？尽管很痛苦，但我不得不承认，在我的帮助下摆脱烟瘾的数千人中，我自己正是最大的那个白痴。

不仅我自己每天抽100支烟，我父亲也是个烟鬼。他本是个健壮的人，却因为吸烟英年早逝。还记得童年时，父亲每天早上总要剧烈地咳嗽。我能看出他很痛苦，当时的我以为，他一定是中了什么邪。我曾对母亲说："永远不要让我吸烟。"

15岁的时候，我成了个运动狂，充满了自信和勇气。如果那时有人告诉我，我将来会成为一个每天吸100支烟的烟鬼，那我一定会拿一辈子赚的钱跟他打赌，赌这样的事永远不会发生。

到了40岁，我被香烟折磨得形神俱损，无论打算干什么，事先必须要点支烟。大多数吸烟者都是在感觉到压力时才会吸烟，比

如接电话时、跟人交谈时等。而我如果不来一支烟，就没有动力换个电灯泡，甚至切换电视频道。

我知道自己这样下去，最终会因吸烟而死。我不可能欺骗自己。但我无法理解，为什么当时我居然没有意识到，吸烟对我的精神也造成了重大影响。大多数吸烟者认为吸烟是一种享受，然而我从来没有产生过这样的错觉。我吸烟是因为我觉得，吸烟可以帮我集中注意力，缓解神经的紧张。现在我很难相信，我居然经历过那样一段黑暗的日子。那段时光仿佛是一场噩梦，梦醒之后一切都无所谓了。尼古丁是一种毒品，毒瘾会扭曲你的感觉，尤其是味觉和嗅觉。吸烟最可怕的地方不在于对健康的损害，而在于对精神的影响：你会搜寻任何说得过去的理由，只为了能继续吸烟。

我还记得，有一次戒烟失败之后，我决定由抽香烟改抽烟斗。当时我觉得，烟斗的危害性比香烟要小，而且我的烟草消耗量也会下降。烟斗用的烟草十分糟糕，或许闻上去气味还能忍受，但是抽起来让人痛不欲生。一连三个月，我的舌尖布满了水疱。烟斗底部逐渐积满了黏稠的焦油。偶尔我会不小心抬起烟斗，让里面的焦油流进嘴里。每当这样的时候，我就会立即呕吐，无论身边有什么人在场。

我花了三个月时间练习使用烟斗，而在那三个月中间，我没有一次停下来问自己，我为什么要承受这样的折磨。

当然，适应了烟斗之后，吸烟者可能会自我感觉相当良好，因为他们终于有了借口：吸烟是因为喜欢烟斗的感觉。但是他们当初为什么要费力练习使用烟斗呢？

原因是，一旦你染上尼古丁毒瘾，社会的洗脑作用就会加重。

在潜意识里，你知道毒瘾必须用更多的尼古丁来压制，这个念头占据了你的整个思想。我已经说过，人们吸烟的真正原因是恐惧，对尼古丁戒断症状的恐惧。尽管你意识不到这一点，却不表明恐惧不存在。你并不理解这种恐惧，正如一只猫不会理解地板下的暖气管道一样。它只知道如果它趴在某一个地方，就会感觉到暖和。

洗脑是导致戒烟困难的最主要因素——社会对我们的洗脑，再加上我们对自己的洗脑，以及身边亲友和同事们的洗脑。

你是否注意到，在前文中，我经常使用“放弃吸烟”这种说法？事实上，这就是洗脑的典型例子。看多了这样的说法，你就会觉得戒烟的确是一种放弃，尽管事实上你完全没有什么可放弃的。相反，通过戒烟，你不仅可以远离毒瘾，还能达到神奇的正面效应。从现在开始，让我们改变这种说法。我不会再用“放弃”这个字眼，而是“停止”“杜绝”，或者最准确的表达：从吸烟的陷阱中逃脱！

我们开始吸烟是因为无数人都在这样做，我们觉得只有跟着做才算合群。我们拼命努力“学习”吸烟，从来没人想过深层次的后果。每当我们遇见另一个吸烟者，他总是让我们相信，吸烟的确有其意义所在。就算他已经戒了烟，当看到别人点起一支烟的时候，仍然会有强烈的失落感。他也想来一支烟，仅仅一支，他觉得这样很安全。结果就是，之前戒烟的努力完全失败。

这一洗脑作用非常强势，你必须十分小心。在英国，绝大多数老烟枪都听过神探保罗·坦普的系列广播故事。其中一集讲的是大麻上瘾的事。坏人把大麻添加到香烟里出售，而吸烟者却并不知情。大麻并没有产生负面作用，不过但凡吸过含大麻香烟的人，都只能

继续购买这种香烟（我亲自帮助的戒烟者中，有几百人承认自己曾吸食过大麻，但是他们都没有上瘾）。第一次听到这个故事时我只有七岁，那是我对毒品和毒瘾的最初概念。一旦形成毒瘾就难以摆脱，这让我感到非常害怕。即使在今天，尽管我知道大麻不会上瘾，也决不敢抽一口大麻。讽刺的是，我却成了全世界头号毒品的瘾君子。要是保罗·坦普当年警告过我吸烟的害处就好了。更讽刺的是，60多年后的今天，人类把数以百亿计的钱投入癌症研究，同时又把10倍的钱用于广告宣传，让健康的青少年沾染上烟瘾。

我们必须消除洗脑作用的影响。否则，吸烟者终其一生，都无法好好享受：

- 良好的健康
- 充沛的精力
- 心灵的安宁
- 财富
- 自信
- 勇气
- 自尊
- 幸福
- 自由

牺牲了这么多，吸烟者得到的又有什么？

什么都没有——除了幻想。幻想恢复正常的生活状态，摆脱烟瘾的困扰，而这是每个非吸烟者每天都在享受的。

第 8 章 CHAPTER 8

什么是戒断反应?

我已经解释过，吸烟者认为吸烟是一种享受，能帮他们放松，或是能起到别的什么正面作用。这是一种错觉，吸烟的真正作用是对尼古丁戒断症状的暂时缓解。

过去，吸烟曾经是社会地位的标志。不过，那样的时代早已一去不复返。如今，我们的潜意识整天都在接受暗示：在恰当的时机点上一支烟是一种享受。

你的毒瘾越深，对尼古丁的需求就越大。你越是困在吸烟的陷阱中不能自拔，就越相信吸烟其实是件好事。这一切都是悄悄发生的，你完全意识不到。每一天，你的感觉似乎和前一天并无不同。绝大多数吸烟者根本意识不到尼古丁毒瘾的存在，直到尝试戒烟的那一刻为止。就算意识到了，许多人也不会承认。少数死硬分子则采取鸵鸟般的态度，把头埋在沙子里自欺欺人，努力让自己和别人相信吸烟其实是一种享受。

我曾与上百名青少年进行过这样的对话：

我：你知道尼古丁是一种毒品，你吸烟的唯一原因是没办法停下来。

青少年：才不是呢！我喜欢吸烟。要不然我会停下来的。

我：那么你先停一个星期，向我证明这一点，好不好？

青少年：没有必要。我很享受吸烟的感觉。只要我想停下来，随时都可以。

我：先停一个星期，向你自己证明这一点。

青少年：何必呢？我是真的喜欢吸烟。

我已经说过，在压力、无聊、集中注意、放松等情况下，吸烟者会特别倾向于缓解戒断反应。接下来的几章将会详细讨论这一点。

第 9 章 CHAPTER 9
吸烟能释放压力？

在这里，“压力”一词主要指生活中琐碎小事造成的压力——社交、接电话、抚育小孩，等等。

以接电话为例。对大多数人来说，接电话是一件有压力的事情，对于商界人士尤为如此。绝大多数电话并不是满意的客户打来的，更不是老板专门打来夸奖你。电话铃声通常意味着某些事情并不顺利，不是什么东西出了问题，就是什么人提出了更多的要求。每逢这种情况，吸烟者都会先点起一支烟，再拿起话筒。他自己并不清楚这样做的原因，但是压力程度似乎的确减轻了。

实际上究竟发生了什么？吸烟者之前已经承受了一定的压力（尼古丁戒断症状），虽然他自己并没有意识到。在电话铃声造成压力时，如果通过吸烟缓解戒断症状造成的压力，吸烟者承受的总体压力就会下降，这并不是幻觉，而是千真万确的事实。不过，即使在吸烟过程中，比起相同状态的非吸烟者，吸烟者仍然承受着更大的压力。

我已经说过，这本书的内容不涉及冲击疗法。以下的例子并不是故意对你造成惊吓，只是为了强调，吸烟会摧毁你的意志。

“如果所有吸烟者都能抱着开放的心态读完这本书，所有的烟草公司都会倒闭，无数人的生活都会变得快乐得多。”

——卡罗尔·安妮·F

假设你的烟瘾已经非常严重，医生告诉你如果不戒烟的话，他不得不手术切除你的双腿。假设他说的是实话，想象一下没有了双腿，你的生活会变成什么样子。再假设有这样一个人，尽管接到了如此的警告，仍然继续吸烟，直到双腿被切除为止。

我还是个烟鬼时，就曾听过许多类似的说法，每次都不屑一顾。我倒是很希望能有个医生对我这样说，那样我就能成功戒烟了。不过事实上，当时我完全清楚，我每一天都有可能因吸烟引发的脑溢血而死亡，那样损失的就不仅仅是双腿，还有更宝贵的生命。我并不认为自己疯了，只是烟瘾很重而已。

方才的假设并不是空穴来风。事实上，尼古丁对你身体的损害，几乎比失去双腿更加严重。随着烟瘾逐渐加深，你的意志和勇气也在悄悄流失。越是这样，你就越认为吸烟有助于提高意志和勇气，从而在烟瘾中陷得更深。许多吸烟者夜间外出时都会神经紧张，因为他们担心口袋里的香烟抽完。非吸烟者绝对不会这样。紧

张感是尼古丁造成的。吸烟不仅会摧毁你的意志，还会毒害你的身体，让你的健康每况愈下。随着吸烟者的烟瘾越来越重，最终威胁到生命，他的误解也越来越深，对“吸烟能提供勇气”的说法深信不疑。

要看清问题的本质：吸烟并不会帮你放松，只会逐渐摧毁你的意志。戒烟可以帮你恢复意志力和自信。

第 10 章 CHAPTER 10

吸烟是因为无聊吗?

如果你现在正在吸烟的话，很可能你根本没意识到自己嘴里的烟卷，直到看见这句话。

关于吸烟的另一种错误观念是，吸烟能够缓解无聊。无聊是一种精神状态。当你吸烟时，你的头脑并不会反复强调“我正在吸烟，我正在吸烟。”只有当你长时间没有烟抽，或是尝试戒烟时，才会真正意识到吸烟这件事情的存在。

真实情况是这样的：当你已经染上尼古丁毒瘾，而又没有吸烟时，就会产生戒断反应。如果你的注意力被某种东西吸引，同时又没有承受外来的压力，你通常不会有任何感觉。不过，当你无聊时，注意力就会自然而然地集中在戒断症状的感觉上，于是你就开始吸烟。而如果你没有戒烟欲望的话，点烟的过程几乎是下意识的，即使对于抽烟斗和自制烟卷的人也是如此。绝大多数吸烟者无论怎么回忆，也想不起一天中的每根烟究竟是何时抽的，最多只能回忆起一小部分——比如早晨或者饭后的第一支烟。

> “尼古清公司的一位代表曾对我说，按亚伦·卡尔的方法戒烟的人很容易分辨，因为戒烟真的能让他们感到开心。”
>
> ——尤娜·M

事实上，吸烟是无聊的间接原因之一，因为尼古丁会引发嗜睡感，让吸烟者倾向于远离需要付出精力的活动，维持无所事事的无聊状态。

所以，必须根除“吸烟能缓解无聊”的错误观念。因为我们从小接受洗脑，认为吸烟能缓解无聊，所以当吸烟者在无聊时开始吸烟时，我们并不会感觉到惊讶。洗脑还让我们认为口香糖有助于放松。事实上，磨牙是人们承受压力时的自然反应。口香糖唯一的作用，就是给你一个磨牙的正当理由。下次你看到有人嚼口香糖时，仔细观察他的精神状态，看他究竟是紧张还是放松。无聊的吸烟者即使点起一支烟，精神状态仍旧很无聊，因为吸烟完全没有缓解无聊的作用。

身为一个曾经的烟鬼，我可以向你担保，一根接一根点燃香烟，每天重复这样的过程，是全世界最无聊的事情。

第 11 章 CHAPTER 11

吸烟与注意力问题

“吸烟有助于集中注意力”的说法，只不过是又一种误会。

需要集中注意力时，你会自动忽略其他感觉，如周围温度的高低等。当一个吸烟者需要集中注意力时，因为“吸烟有助于集中注意力”的说法，他会点起一支烟，然后立即忽略自己正在吸烟的事实。

吸烟并不能帮你集中注意力，只会适得其反，因为香烟一熄灭，尼古丁戒断症状就会迅速浮现，逼你不得不分心，再点上一支烟。

此外，吸烟还会以另一种方式导致注意力分散。香烟中的毒素会使血液携氧能力下降，从而导致大脑供氧不足，使你难以集中注意力。

我自己使用意志法戒烟时，就是因为相信吸烟有助于集中注意力，才导致了最终的失败。不适感我可以忍受，但每当需要集中注意力的时候，我都非点上一支烟不可。我还记得，当初参加会计师

认证考试时，考场不允许吸烟的规定让我几近抓狂。当时我已经染上了严重的烟瘾，觉得一连三个小时不吸烟的话，根本不可能专心思考。然而真正到了考场上，我全神贯注于答题，完全无暇考虑吸烟的事。那次考试我的成绩相当不错。

吸烟者在戒烟期间，之所以会感觉注意力难以集中，并不是戒断症状的原因。吸烟者遇上难以解决的问题时，就会习惯性地点上一支烟，尽管这对解决问题并没有任何帮助。吸烟者不会把任何问题归罪于香烟。他们认为自己不是因吸烟伤肺而咳嗽，只是经常感冒而已。然而一旦他们决定戒烟，却会把生活中的所有不如意归罪于戒烟这件事情。如果他们碰上难以解决的问题，就会想："要是我点支烟的话，问题一定会迎刃而解。"这样他们就会开始质疑戒烟的决定。

如果你相信吸烟有助于集中注意力，担心戒烟会影响注意力，那么影响你注意力的其实是担心本身。问题的根源在于心态，而不是生理层面的戒断症状。记住：只有吸烟者才会出现戒断症状。

我最终成功戒烟时，每天的吸烟量从 100 支瞬间下降到 0，对注意力并没有任何影响。

第 12 章 CHAPTER 12
吸烟可以让人放松?

绝大多数吸烟者相信吸烟有助于放松。事实上，尼古丁具有兴奋作用，会导致心率上升。

许多吸烟者都喜欢饭后点上一支烟。饭后是休息的时间，没有工作压力，也没有饥饿的折磨，可以全心全意放松。不幸的是，吸烟者无法利用这段时间放松，因为他还有另一种“饥饿”需要满足。他以为“饭后一支烟，赛过活神仙”，殊不知：让他无法放松的原因正是吸烟。

尼古丁上瘾者永远无法彻底的放松，而且毒瘾越深，程度就越严重。

世界上最不容易放松的人，可能就是有严重烟瘾的企业高层人员。他们连续吸烟，永远都在咳嗽，血压很高，而且很容易受刺激。到了这种程度，吸烟已经无法完全缓解尼古丁戒断反应了。

我还记得，当我还是个烟鬼时，如果家里哪个孩子做错了什么事，哪怕是很轻微的小事，我也会大发雷霆。当时我以为这是自己

性格的缺陷，但现在我明白了，这其实是尼古丁的作用。当时我觉得整个世界天昏地暗，但现在回忆起来，那时承受的压力其实并不大。我能够控制生活的每个方面，唯一不能控制的就是吸烟。正是吸烟造就了我的恶劣脾气。吸烟者为吸烟行为寻找借口时，总是会说“哦，香烟能让我镇静下来，帮我放松”。

几年前，英国的收养机构曾考虑是否应禁止吸烟者收养孤儿。他们接到了一个吸烟者的电话，那人说：“你们完全搞错了。小时候，每当我有什么问题需要我母亲解决，总是等她点上一支烟，因为那时她会完全放松下来。”那么，在他母亲不吸烟时，他为什么无法同她交流？为什么吸烟者不抽烟就无法放松？仔细观察他们的表现，尤其是没办法吸烟的时候，你会发现，他们有的把手放在嘴上，有的大拇指扭在一起，有的玩弄头发，有的磨牙，有的双脚乱动，总之都无法保持安静。他们早就忘了真正放松的滋味。

人们吸烟的过程，可以比作苍蝇被困在捕蝇草中的过程。最初是苍蝇吮吸捕蝇草的汁液，然后不知不觉间，就变成捕蝇草消化苍蝇了。

你难道不该早点挣脱捕蝇草的束缚吗？

第 13 章 CHAPTER 13

什么是综合性吸烟?

不要单按字面意思，把综合性吸烟理解为同时抽两支烟甚至更多。曾经有一次，我嘴里叼着烟的时候就试图开始抽另一支烟，结果烫伤了手背。事实上，如果有人真的同时抽两支烟，那他的动机并不是不可理解。随着烟瘾的加深，戒断症状越来越难以缓解，普通强度的尼古丁刺激根本无法解决问题。即使嘴里正叼着烟卷，吸烟者仍然会出现戒断症状，于是会下意识地点起第二支烟。这也是许多烟瘾严重者转向其他毒品的原因。不过，本章的主题不在于此。

所谓“综合性吸烟”，是指由多于一种原因导致的吸烟行为，如在社交场合、聚会、婚礼、饭店等地吸烟。这些都属于既有压力又放松的场合，这两点看似矛盾，其实不然。任何形式的社交都会产生压力，即使交往对象是很亲密的朋友，同时你又会觉得十分享受，彻底放松下来。

某些情况下，吸烟的四种诱因甚至能够并存。开车时就是这样

的情况。如果你正开车离开某个让你很紧张的地方，如医院或牙医诊所，你会感觉十分放松。开车本身是一件很有压力的事情，你需要保证自己的生命安全，同时也需要集中注意力。或许你意识不到这两点因素，但它们的确存在于潜意识中。最后，如果堵车，或者在漫长的高速公路上驾驶，你就会感觉十分无聊。

另一个例子是打牌时的情况。玩桥牌或扑克牌时，你必须集中注意力。如果牌局有可能输掉，就会产生压力。如果你很久抓不到好牌，就会觉得无聊。而这一切都是在放松状态下进行的——打牌本身属于休闲娱乐的范畴。在牌局上，无论尼古丁戒断症状有多轻微，都会让吸烟者立即点起烟来，即使是轻度吸烟者也不例外。烟灰缸很快就塞满了烟头，牌桌周围萦绕着经久不散的烟气。如果你拍拍某个吸烟者的肩，问他是否享受这种感觉，他肯定会回答“你不是在开玩笑吧”。事实上，很多时候就是在刚刚经历过这样一夜，在喉咙痛和咳嗽中醒来的时候，我们才会决定戒烟。

考虑戒烟时，我们想得最多的通常是综合性吸烟的情况，担心如果在这样的场合不能吸烟，我们的生活会变得毫无可取之处。事实上，整件事的原理仍然相同：香烟只不过是暂时缓解了戒断反应。

让你感觉非抽支烟不可的，并不是香烟本身，而是当时的具体情况。如果能成功戒烟，你在这些情况下会更开心，更能抵抗压力。下一章会详细解释这一问题。

第 14 章 CHAPTER 14
我究竟要放弃什么?

什么都不用放弃！是恐惧让我们有如下担心：戒烟意味着放弃一些东西，少了一些生活的乐趣；我们可能会无法面对压力。

我们之所以会相信，我们需要吸烟，一旦戒烟就会导致某些方面的空虚，完全是社会洗脑的结果。

记住，吸烟并不能填补空虚，吸烟才是造成空虚的罪魁祸首！

我们的身体是地球上最复杂的东西之一。让我们的身体成为今天这样的，无论是全能的上帝也好，是自然选择也好，其效率远远超过了人类创造东西的效率。人类甚至无法造出最简单的细胞，更别提视觉、生殖、循环、思维等生理机能了。如果上帝（抑或自然选择）让我们的身体成为今天这样，是为了让我们能够吸烟，他（它）就会给我们相应的生理机能，让我们免受香烟中的毒素影响。

这样的生理机能当然并不存在。事实上，我们的身体拥有另一套机能，那就是闻到烟味时的咳嗽、头晕、恶心等反应。此类反应

原来是为了提醒我们远离香烟，我们却反其道而行之。

吸烟不会提高生活质量，只会毁了我们的生活。吸烟会导致味觉和嗅觉下降，让我们无法享受美食。在饭店里，吸烟者会利用上菜的间隙抽烟。他们等不到饭局结束，因为吃饭时不能吸烟。尽管他们知道不吸烟的人很讨厌他们的做法，却还是忍不住要这样做。吸烟者并非不通情理，只不过是对香烟形成了依赖。他们面临的两种选择都十分糟糕：要么因为不能吸烟而痛苦，要么因为吸烟影响其他人、产生负罪感而痛苦。

在禁止吸烟的场所，许多吸烟者会借口上厕所，偷偷在远离人群的地方点起一支烟。这种做法清楚地表明，吸烟的本质其实是毒瘾。吸烟者之所以吸烟，并不是因为享受吸烟的感觉，而是因为毒瘾发作，不吸烟的话就会十分痛苦。

我们中的许多人都是在年少害羞的时候，为了应付社交场合而开始吸烟的，所以我们形成了这样的印象，不吸烟就无法享受社交的乐趣。这完全是无稽之谈。吸烟会破坏你的自信心，让你感觉到没来由的恐惧。许多吸烟的女性在社交场合上尽管衣冠楚楚，嘴里却散发着烟臭。她们不是不想让自己的气味好闻一些——她们其实很讨厌自己头发和衣服的气味——但是即使这样，她们仍然会继续吸烟。这就是恐惧作用的结果。

吸烟无法帮你享受社交的乐趣，只会起到相反的效果。一手抽烟，一手拿着酒杯，一边小心翼翼地弹着烟灰，一边还要注意不把烟气喷到别人脸上，心里猜测着别人是否能闻到你身上的烟味，是否注意到了你牙齿上的焦痕——这样的情况下何谈享受？

戒烟不会让你放弃任何东西，只会给你带来许多好处。对于吸

烟者来说，戒烟的主要动机在于健康、金钱和社会形象方面的考虑。这些的确很重要，但我认为戒烟最大的好处是心理方面的，包括：

· 自信和勇气的回归。

· 摆脱烟瘾的奴役，重获自由。

· 可以安心生活，不必担心别人瞧不起你，也不必瞧不起你自己。

戒烟之后，你的生活质量会有相当大的提升。你不仅更健康，更富有，而且更快乐，更能享受生活的乐趣。

以下几章会详细讨论戒烟的益处。

假设你得了一种怪病，脸上又痛又痒。我正好有一种特效药。我对你说："试试这种药吧。"你把药涂在脸上，症状立刻就消失了。一个星期之后，症状复发。你问我："药还有吗?"我把药瓶递给你："留着吧，或许以后还用得到。"你涂了药，症状又消失了，然而每次复发都更痛，程度更重，间隔时间也更短。最后症状完全覆盖了你的脸，痛得难以忍受，而且每半个小时就复发一次。你知道涂药能暂时缓解症状，但你也非常担心，如果症状扩张到全身怎么办?复发间隔会不会越来越短，以至于最后完全没有间隔?你去找医生，可是他也治不了你的病。你尝试了很多别的方法，但是都没有效果，除了那瓶所谓的特效药。

现在，你已经彻底离不开特效药了，每当外出都随身带着一瓶。如果需要出远门，你就随身带上好几瓶药。不过我已经对特效

药开始收费，每瓶100块钱。除了乖乖掏钱，你没有别的办法。

突然有一天，你在报纸上读到，你并不是唯一患上这种怪病的人，许多人都面临同样的问题。事实上，医学专家已经发现，特效药并不能治愈这种病，只能让病灶暂时缩回皮肤底下。症状之所以越来越重，就是长期用药的缘故。要想让症状彻底消失，唯一的办法是停止用药，症状会随着时间自然好转。

你还会继续用药吗？

停止用药需要意志力吗？如果你不相信报纸上的话，或许会犹豫一段时间，但是当你停止用药，发现症状确实有所好转时，你肯定再也不会买这种所谓的特效药了。

你的生活质量会下降吗？当然不会。你原本面临一个看似无法解决的问题，现在突然有了办法。即使彻底康复需要一年时间，但每一天症状都会减轻一点，每一天你都会想："太棒了！我再也不用担心了。"

我熄灭这辈子最后一根香烟时，心中的想法就是这样。这个例子中的怪病绝不是指肺癌、动脉硬化、肺气肿、心绞痛、慢性哮喘、支气管炎、冠心病这些疾病，这些只是怪病的并发症状。当然，它也不是金钱的浪费，不是呼出的臭味和焦黄的牙齿，不是嗜睡，不是咳嗽和打喷嚏，不是被别人瞧不起，也不是你自己瞧不起自己，这些都只是怪病的后果。怪病就是吸烟本身，是"我需要吸烟"这样的感觉。不吸烟的人就没有这样的感觉。吸烟的最大害处是让我们恐惧，而戒烟带给我们的最大好处，就是永远消灭这种恐惧。

成功戒烟时，我有一种醍醐灌顶的感觉。我忽然清楚地意识

到：我吸烟既不是因为自己意志薄弱，也不是因为真的需要香烟。我吸烟是因为第一支烟让我产生了烟瘾，而之后的每一支烟都在加重这种烟瘾。我还意识到：我并不是唯一做这场噩梦的人，所有的吸烟者都在做着同样的噩梦，只不过程度没有我重而已。他们也像我过去一样，努力寻找着各种借口，为自己的愚蠢找借口。

自由的感觉真好！

第 15 章 CHAPTER 15
自愿的奴役

社会洗脑造成的效应之一，就是让吸烟者自愿接受烟瘾的奴役。

全人类曾为消灭奴隶制度奋斗过好几个世纪，然而吸烟者终其一生，都生活在烟瘾的奴役中。他似乎意识不到，每当吸烟的时候，他都情愿自己从来没有染上烟瘾。我们不仅无法享受吸烟的感觉，而且大多数时候，我们甚至意识不到自己正在吸烟。只有在一段时间没有烟抽之后，我们才会误以为吸烟是一种享受，比如早上第一支烟、饭后第一支烟等。

只有当我们决心戒烟，或是弄不到香烟，或是身处禁止吸烟的地方（学校、医院、超市、剧院、教堂等）时，才会觉得吸烟很重要。

吸烟者必须意识到，禁止吸烟的地方会越来越多。总有一天，任何公共场合都不允许吸烟。

过去吸烟者迈进朋友或陌生人家里时，还可以问一句“你介

意我吸烟吗”？现在，社会礼仪已经不允许他开口，他只能绝望地打量周围，希望看到一个留有烟痕的烟灰缸。如果看不到，他只能强忍烟瘾，直到实在忍不住，不得不征求主人的同意。主人的回答有可能是“实在忍不住就吸吧”，也有可能是“最好还是不要，烟味很长时间都散不掉”。

“过去我以为自己只有靠吸烟才能直面压力。现在我知道，我面对压力的表现更好了。”

——珍妮弗·O

可怜的吸烟者，原本已经感觉十分糟糕了，现在更是无地自容。

我还记得，在我还是个烟鬼时，每次去教堂做礼拜都是一场折磨。即使是在我女儿的婚礼上，我满心想的也都是“再忍一忍吧，等出了教堂门就自由了”。

在这种时候观察吸烟者，会发现他们通常聚在一起，掏出自己的烟盒递给别人。他们的对话通常是：

“你抽烟吗?”

“是的，不过还是抽我的吧。”

“下次再说。”

两人点起烟深吸一口，心里想：“我们不是很幸运吗？这样的享受，不吸烟的人可体会不到。”

不吸烟的人也不需要这样的“享受”，不需要用烟气毒害自己的身体。吸烟者的可怜之处在于，即使是正在吸烟时，他们也无法体会跟非吸烟者一样的感觉——自信、安详以及心灵的宁静。不吸烟的人每时每刻都在享受生活，不会在禁烟场所心烦意乱、坐立不安。

过去冬天打室内保龄球时，我经常假装上厕所，然后偷偷点一支烟。这样的事原本只有14岁的男孩子会做，而我却是个40岁的会计师。真是可怜！就算回到球场上，我也无法享受打球的过程，只是在强忍着等球打完，好重获“自由”。保龄球原本是一种休闲，却因为吸烟成为一种负担。

对我来说，戒烟的最大快乐就是，我终于可以自由享受生活，不必再忍受烟瘾的奴役。不必再花一半的时间盼望着吸烟，另一半时间则一边吸烟，一边希望自己当初没有染上烟瘾。

吸烟者应该时刻记住，当他们在非吸烟者家里或禁止吸烟的场所忍受折磨时，折磨他们的并不是非吸烟者，而是尼古丁这个恶魔。

第 16 章 CHAPTER 16

你真的不在乎钱吗?

我已经重复过不知多少次，社会的洗脑是导致戒烟困难的主要原因。我们把洗脑的内容分析得越清楚，真正开始戒烟时就会越容易。

我偶尔会与一些吸烟者发生争论，这些人被我称为“重度吸烟者”。我对重度吸烟者的定义是：不在乎买烟的钱，不相信吸烟有害健康，也不担心吸烟有损形象。今天，像这样的吸烟者已经很少了。

如果他是个年轻人，我会说：“我不相信你真的不在乎花在吸烟上的钱。”

通常他会眼睛一亮。如果我说的是健康或者社会形象方面的事，他可能会觉得有些吃亏，但是关于钱——“哦，我付得起。一周只要大概若干数量的钱，而且我认为这钱花得值。吸烟是我仅有的爱好。”

如果他属于那种每天 20 支烟的吸烟者，我会说：“我还是不

相信你完全不在乎。按你吸烟的速度，一辈子至少要花掉10万块钱。你为什么要浪费这些钱？就算把钱扔进垃圾箱，或者点火烧掉，也比花钱毒害自己的身体、摧毁自己的信心和意志、忍受烟瘾的奴役来得好。你难道真的不担心吗？”

“你让我重新体验到了世界的美丽，让我的身体充满活力——23岁的年轻人本来应有的活力。”

——佐兰·K

很明显，绝大多数年轻的吸烟者从未考虑过一辈子吸烟的费用。大部分吸烟者只知道一包香烟需要花多少钱。偶尔我们也会计算一周花在吸烟上的钱数，然后一般会十分吃惊。在十分偶然的情况下（通常是考虑戒烟的时候），我们会计算一年花在吸烟上的钱数，这通常是一笔大数目，但是一辈子——没有人会想到去计算。

不过，为了赢得这场争论，重度吸烟者会告诉我：“我出得起这笔钱。平均到每周也不过若干数量的钱而已。”他实际上是在自己说服自己。

然后我会说：“那我现在提个条件，你一定无法拒绝。你现在付给我2500元，我会一辈子替你买烟。”

如果我以2500元的价格出售价值10万元物品的抵押权，吸烟者肯定会立即签字画押，然而却从没有一个重度吸烟者接受过我提

出的条件，尽管他们从来没想过戒烟。为什么？

通常在对话进行到这种程度时，吸烟者会告诉我："你知道，我其实不太在乎钱的事。"如果你也是这么想，问问自己为什么不在乎。为什么在其他方面你都精打细算，唯独不在乎花大笔的金钱破坏你自己的生活？

原因是这样的：在生活的其他方面，你的决定通常是权衡利弊的结果。或许某些决定并不正确，但至少是经过理性思考的。然而，假如吸烟者就吸烟权衡利弊，唯一的结论只能是"赶快戒烟！你是个笨蛋"！由此可见，吸烟者之所以吸烟，绝不是理性思考之后的决定，而是因为他们觉得自己无法停下来。他们对自己进行了洗脑，像鸵鸟一样把头埋进了沙子里。

奇怪的是，吸烟者彼此之间还会打赌，比如"谁第一个戒烟，就付给对方 50 元"。买烟的钱是 50 元的成百上千倍，他们却毫不在意。这是因为他们是在以洗脑后的方式思考。

擦亮你的眼睛。吸烟是一种连锁反应，如果你不主动戒烟的话，它会终生纠缠着你。现在估计一下，你这辈子还会因吸烟花掉多少钱。不同人的估计不尽相同，为了方便，我们先假定是 15000 元。

这样，你很快就会开始戒烟（现在还不行——记住之前的指示）。只要你不再掉进烟瘾陷阱，就算是戒烟成功。所以，一旦决定戒烟，就不要点起那第一支烟。否则，那一支烟就会花掉你 15000 元。

如果你认为这样的思考方法不合情理，那你还是在欺骗你自己。只要算一算，自打开始吸烟，你已经花掉了多少钱。

如果你同意这样的思考方法，那就不妨想一想，假如 15000 元突然从天上掉下来，你会是什么感觉。你肯定会高兴得跳起来！那就跳吧！因为这笔钱很快就要掉下来了——等到你读完本书开始戒烟的时候。这是戒烟带来的好处之一。

戒断期间，你或许会想再抽一支烟。如果你记得提醒自己，这一支烟要花 15000 元，或许就能更好地抵抗诱惑。

之前提到的那个 2500 元的条件，我已经在电视和广播上提了许多年，至今没有一个吸烟者答应。我参加的高尔夫球俱乐部里也有人吸烟，每次他们抱怨香烟涨价，我就拿那个条件挑逗他们。不过我不敢做得太过火，生怕他们中真的有人答应——要是那样的话，我的损失可就大了。

如果你周围都是“快乐”的吸烟者，都说自己很享受吸烟的感觉，那就告诉他们你认识一个傻瓜，只要别人预付他一年的烟钱，就会终生替那个人买烟。或许你能找到一个愿意接受我条件的人？



第 17 章 CHAPTER 17

为什么要往最坏处想?

这是洗脑作用最为严重的领域。吸烟者自以为了解吸烟对健康的危害，其实则不然。我自己以前就是这样，即使在整天头痛欲裂、担心自己突然死亡的日子里，我仍然在自欺欺人。假如在那段时间，我从烟盒里抽出一支烟的时候，一个声音突然对我说："亚伦，这就是最后一支烟了！最后的警告：直到现在为止你都安然无恙，但只要你再抽一支烟，你的头就会真的裂开。"你觉得我会把烟点着吗?

如果你不能确定，可以走到交通繁忙的大街上，闭上眼睛，想象你只有两种选择：或者戒烟，或者闭着眼睛横穿整条街。

你几乎肯定会做出第二种选择。所有吸烟者的精神状态都是这样：闭上眼睛，把头埋进沙子里，不去正视事实，而是幻想着某一天早上醒来，突然就不想吸烟了。吸烟者无法思考吸烟对健康的危害，因为一旦他们开始认真思考，连吸烟这个"习惯"提供的"享受"都没有了。

“过去，生活经常让我感到恐惧，我以为只有吸烟才能缓解这种恐惧。现在我发现，生活其实十分美好，完全没有什么可恐惧的。真的十分感谢你为我做的一切。”

——佩蒂·D

正因如此，大众媒体上的戒烟宣传才几乎毫无效果。只有非吸烟者才会认真去看这些宣传。吸烟者只会对吸烟的危害性视而不见，因为他们无法承受事情的严重性。

每个星期大约六次，我会与吸烟者发生这样的对话（通常以年轻吸烟者为多）。

我：你为什么打算戒烟？

吸烟者：买不起烟。

我：那你不担心吸烟会损害健康吗？

吸烟者：当然不担心。或许我明天就会被车撞了。

我：你会故意被车撞吗？

吸烟者：当然不会。

我：那你过街之前会左右看看，确定没有车撞过来吗？

吸烟者：当然会。

的确是这样。吸烟者会努力做好预防措施，避免自己被车撞上，而且发生车祸的几率其实非常低。然而尽管吸烟百分之百会摧毁他们的健康，他们却完全不做任何预防。这就是洗脑的力量。

我还记得英国一位著名高尔夫球选手，因为害怕飞机失事，他拒绝去美国参加巡回赛，然而他在球场上却会一支接一支地吸烟。很奇怪，飞机失事的几率只有几十万分之一，我们就如此担心，而吸烟的致死率高达 25%，我们却毫不在乎。那么，我们又能从吸烟中得到什么呢?

什么都得不到!

吸烟者很少清楚咳嗽的意义。许多年轻吸烟者都告诉我，他们并不担心健康问题，因为他们很少咳嗽。事实上，咳嗽并不是一种疾病，而是一种症状，是肺部排斥异物的自然反应。吸烟者的咳嗽，其实是肺部正在排斥致癌性的焦油和毒素。如果他们不咳嗽，焦油和毒素就会留在肺部，导致癌症等严重疾病。吸烟者通常很少运动，而且呼吸浅而急，目的是防止咳嗽。我过去曾以为，吸烟引发的咳嗽会让我丧命。事实上，正是咳嗽减少了我肺内的有害物质积累，或许我就是因此捡回一命。

你可以这样想：如果你有一辆好车却从来不开，任由它慢慢生锈，这样的做法显然非常愚蠢，因为等到车子锈掉就没有任何用处了。不过，只要有钱，你总可以买辆新车。你的身体就是载着你驶过人生的车子。我们都说健康是最宝贵的资产，这句话无比正确，问问那些身染陈疾的亿万富翁就知道了。我们许多人在患上严重疾病时，都会祈祷上天让自己早日康复。吸烟会让你的“车子”生

锈，最终彻底报废——而你这一辈子只有这一辆“车子”。

运用你的智慧。你用不着这么做，而且吸烟对你一点好处都没有。

不要把头埋进沙子里。问问你自己，假如你很确定下一支香烟就会让你癌症发作，你还会不会把它点燃。不要想癌症本身（因为很难想象），只要想象你必须住院治疗，必须忍受放疗和化疗的痛苦。你所考虑的只是你的死亡，还不包括你的生活。你的亲友爱人该怎么办呢？你的计划和梦想呢？

我经常接触因吸烟患上癌症的人。他们也没想到会是这样的结果，而且最糟糕的还不是癌症本身，而是他们清楚，癌症完全是他们自找的。他们吸烟的时候，总是会告诉自己：“我明天就会戒烟的。”直到情势已无可挽回，他们才追悔莫及。癌症让他们看透了洗脑的本质，他们终于意识到所谓的“习惯”其实是怎么回事。在所剩不多的余生中，他们唯一的念头就是：“我为什么要欺骗自己，觉得自己非吸烟不可？要是再给我一次机会……”

不要欺骗你自己。你还有机会。吸烟是一种连锁反应，如果你点燃下一支烟，就会点燃再下一支，直到为时已晚。

无数统计结果都显示，吸烟确实能对健康造成巨大的危害。问题在于，吸烟者并不愿意了解这些统计结果，直到他们决定戒烟为止。政府和大众媒体的戒烟宣传对他们毫无效果，因为他们具有“选择性失明”的能力。如果他们偶尔看见这样的宣传，第一个反应就是先点上一支烟。

很多吸烟者以为吸烟对健康的损害是“全或无”式的概率事件，就像踩地雷一样。记住：这样想是错误的，吸烟对健康的损害

是积累性的。每次你吸进一口烟，肺部积累的致癌性焦油都会增加一点，而且癌症还不是吸烟能导致的最严重疾病。吸烟还是心脏病、动脉硬化、肺气肿、心绞痛、脑血栓、慢性支气管炎、哮喘等疾病的重要诱因。

我自己还吸烟的时候，从来没听说过动脉硬化或肺气肿这些病名。我只知道咳嗽、打喷嚏、哮喘和支气管炎症状是吸烟的结果。尽管这些症状给我造成了不适，但都在我的忍受范围之内。

我也不是没有过对肺癌的担忧，但这样的想法实在太过可怕，以至于每次一出现就被我赶出脑海。尽管吸烟的健康危害能造成极大的恐惧，但却完全被戒烟带来的恐惧淹没了。并不是说戒烟的恐惧更大，而是更直接，而对肺癌的恐惧却似乎是件十分遥远的事情。我们会反复告诉自己：为什么要往最坏处想？或许坏事情并不会发生。或许早在癌症发作之前，我已经成功戒烟了。

我们经常把吸烟想象成一件矛盾的事情。一方面，吸烟有害健康，浪费金钱，受人歧视，而且让我们得不到自由；另一方面，我们又认为吸烟是一种享受，是我们的爱好和精神寄托。我们从来没有想过，这些感觉其实都是恐惧导致的。我们并不是享受吸烟的感觉，只是无法忍受不吸烟的滋味。

想象一下，海洛因上瘾者如果得不到海洛因，该有多么痛苦，而当他们终于得到海洛因注射时，痛苦就会缓解。你能把这种暂时的缓解称为享受吗？

非海洛因上瘾者绝不会有这样的“享受”，因为他们原本就没有痛苦。痛苦是由海洛因导致的。非吸烟者也不会因无法吸烟而痛苦，只有吸烟者才会。他们的痛苦是由尼古丁导致的。

对肺癌的恐惧并没有让我戒烟，因为我当时以为吸烟如同穿过地雷阵，并不一定会踩到地雷。如果万一踩上了——至少我事先知道有这样的风险，如果我愿意冒险的话，跟别人又有什么关系？

所以，如果哪个不吸烟的人对我强调吸烟的风险，我就会用吸烟者典型的方法争辩：

“所有人最后都会死。”

——的确是这样，但这能成为故意缩短你生命的理由吗？

“生活质量比长寿更重要。”

——一点都没错，但是这就等于是说，酒鬼或者海洛因上瘾者的生活质量，比正常人还要高？你真的认为吸烟者的生活质量比非吸烟者高吗？吸烟者不仅寿命更短，生活质量也会不断下降。

“或许汽车尾气对我肺部的损害比吸烟更大。”

——就算是这样，这是进一步损害肺部的理由吗？假如有人把嘴凑到汽车排气管上，故意把有毒的汽车尾气吸进肺部，你会怎么想？

事实上，吸烟者就是这么做的！下次你看到哪个吸烟者叼着烟卷，不妨想象一下他嘴里含着汽车排气管的样子。

现在我完全能够理解，吸烟引起的不适和对肺癌的恐惧，但为什么这并没有让我戒烟。前者我能够忍受，后者我则拒绝思考。我的戒烟法绝不是靠恐吓来达到让你戒烟的目的，而是正好相反——让你意识到戒烟之后，你的生活会变得多么美好。

不过我的确认为，如果当初知道我的身体正在发生什么，我一定会戒烟的。我并不提倡把吸烟者肺部的彩色透视照片拿给他们看，或者类似的冲击疗法。事实上，我从自己焦黄的手指和牙齿就

可以推断，我的肺部一定好不了多少。但只要肺部还能工作，就不会像手指和牙齿一样让我难堪——至少没人能看见我的肺部。

而当时在我的身体里，血管正在逐渐被废物堵塞，肌肉和器官正面临缺氧，同时受到一氧化碳等有害物质的荼毒。这些有害物质绝不仅仅是来自汽车尾气，更主要的来源是吸烟。

与绝大多数开车的人一样，我绝不会在邮箱里加入杂质很多的汽油，更不会让化油器堵塞。如果你买了一辆全新的罗尔斯·罗伊斯，会故意使用杂质很多的汽油，导致化油器堵塞吗？吸烟者对自己的身体就是这么做的。

随着医学研究的进展，许多疾病都被发现与吸烟有关，如糖尿病、宫颈癌、乳腺癌等。我对此并不感到惊讶。烟草生产商的一贯说法是，吸烟能直接导致肺癌的说法，并没有系统的科学证明。

然而有了足够多的统计数字，还需要系统的科学证明吗？从来没有人用严格的科学方法对我证明，假如我用锤子砸自己的大拇指，就会感到疼痛。不过，只要有一次教训，我就知道绝不能这么做。

我并不是一名医生，但我仍然很快意识到，正如大拇指痛是因为被锤子砸到一样，我的咳嗽、肺病、哮喘、支气管炎等症状都是吸烟的缘故。不过我相信，吸烟对身体的最大危害还不是这些，而是对免疫系统的损害。

地球上所有的动植物都时刻暴露在细菌、病毒和寄生虫的威胁之下，而免疫系统就是它们对抗这些威胁的武器。传染病、感染等都是外来病原体入侵的结果，如果免疫机能足够强大，就可以消除这些病原体的影响。如果你的身体长期缺氧，还遭到一氧化碳和各

种化学毒素的危害，你的免疫系统怎么能正常工作？事实上，与其说吸烟直接引发了各种相关疾病，不如说这些疾病都是免疫力下降的结果。

吸烟对我的健康造成了许多影响，其中有些影响是我在戒烟多年后才感觉到的。

当鄙视那些宁愿失去双腿也不愿戒烟的人时，我还没有意识到自己其实已经因吸烟患上了动脉硬化。我总以为自己脸色偏灰是缺乏锻炼的结果，从没想过，这样的脸色其实是毛细血管栓塞导致的。我 30 岁时患上了静脉曲张，戒烟后症状就自然消失了。戒烟前的五年里，我的双腿每逢夜里就有一种奇怪的感觉，不是疼痛，但就是无法安生。当时我妻子每天晚上为我按摩腿部。直到戒烟快一年时我才意识到，戒烟后我再也用不着她按摩了。

戒烟前的最后两年，我的胸部偶尔会剧烈疼痛，当时我很担心那是肺癌发作的表征。现在我觉得那更可能是心绞痛。戒烟后，疼痛再也没出现过。

小时候，每当皮肤擦破时都会流很多血，这让我非常害怕。当时没人对我解释，流血其实是伤口的自然消毒过程，之后伤口就开始愈合。我当时以为自己患了白血病，担心总有一天会流血而死。吸烟一段时间之后，我发现即使伤口很深，我也不怎么流血，而且流出的血液呈棕红色。

这颜色让我觉得非常不对劲儿。我知道血应该是鲜红色的，觉得自己可能是患了某种血液疾病。不过我并不担心，因为流血的程度没有过去严重了。直到戒烟成功之后我才意识到，吸烟会让血液变得黏稠，而棕红色是血液缺氧的表现。现在回想起来我还十分后

怕，吸烟曾对我的身体造成如此严重的影响。每当想到我的心脏曾经不堪重荷，努力把黏稠的血液送往全身血管，一秒钟都没有停歇，我都觉得当初我没有心脏病发作，简直是天大的奇迹。我们的身体真是神奇，承受了如此严重的损害，居然还能自然恢复过来！

40 多岁时，我的双手开始出现黄褐斑，像年纪很老的人一样。我以为这是自己开始步入老年的征兆，也就不以为然。五年后，我开起了自己的戒烟诊所，一位来求诊的吸烟者告诉我，过去他尝试戒烟的时候，发现自己手上的黄褐斑消失了。他的话提醒了我，到那时我才注意到自己的黄褐斑也消失了。

过去每当我站起身时，如果动作太快，就会感到眼花缭乱。洗澡时这种感觉尤其严重，我会感到头晕目眩，仿佛就要昏迷了一样。我从来没有把这种反应同吸烟联系起来，以为这是人人都有的正常反应。直到 10 年前一位戒烟成功者告诉我，他过去也曾有过这种反应，戒烟后就消失了，我才意识到我也是一样。

吸烟的最大危害之一在于，尼古丁能消磨我们的意志，同时又给我们以提高意志力的假象。我父亲曾说，他根本不打算活到 50 岁，这让我十分震惊。当时我完全没想到，20 年后，我自己也出现了同样的厌世态度。自然，这都是吸烟的结果。我小时候十分恐惧死亡，所以当时我想，是吸烟帮我战胜了这种恐惧。然而事实却是，吸烟让我开始恐惧生活！

现在我对死亡的恐惧又回来了，但我并不在乎，因为我知道我现在终于能享受生活了。我并不会被对死亡的恐惧压倒，一如小时候一样。我的全部精力都放在享受生活上。尽管我很可能活不到 100 岁，但我会尽力尝试。我要享受生命中的每一分钟！

吸烟时，我几乎每天夜里都要做噩梦，梦见自己正被什么东西追逐。现在我只能假定，这样的噩梦是空虚感的结果，是尼古丁戒断症状导致的。现在我只有极少数时候会梦见自己又开始吸烟了——这是我现在唯一的噩梦。对于戒烟者来说，这种情况十分常见。有些人担心，这说明他们的潜意识仍然渴望着吸烟。其实，用不着担心，既然这样的内容只能在噩梦中出现，就说明戒烟后的生活是健康幸福的。况且，醒来之后你会发现，让你害怕的不过是一场噩梦而已。

此外，戒烟在另外一个方面，也为我提供了意想不到的好处。在诊所里跟吸烟者讨论吸烟与注意力之间的关系时，我偶尔会问："你身体的哪一个器官最需要血液供应?"某些男患者立即表现出一副心知肚明的样子，还带着满脸傻笑，明显完全误会了我的意思。不过，他们的误会也不是没有道理。作为一个传统的英国人，我觉得这样的话题有点难堪，也不愿详细讨论吸烟对性功能的影响。不过戒烟后不久，我的确发现自己在这方面的能力有了显著的提升，或者应该说恢复。

如果你看过表现大自然的纪录片，就会意识到自然界的生物第一天的性是生存，第二天的性则是物种的生存，亦即繁殖。由于自然选择的作用，只有身体健康、食物供应充足、伴侣合适的生物，才具备繁殖的能力。人类具有社会性，所以并不完全受这一规则限制，不过我的确知道，吸烟有可能导致不孕或不育。戒烟后，你不仅身体更强健，性能力也会大大提高。

吸烟者经常会认为吸烟的危害性被夸大了。实际情况恰恰相反。吸烟毫无疑问是现代社会的第一大杀手。尽管吸烟是许多人死

亡的直接或间接原因，但因为统计方式的关系，他们的死亡往往不会与吸烟联系起来。

据估计，约有44%的家庭失火是吸烟导致的。没有人统计过，究竟有多少交通事故是在司机点烟时发生的。

我开车通常很小心，但有一次差点出事，当时我一边开车一边卷烟卷。我经常在开车时把嘴里的烟卷咳掉——似乎烟头每次都会烫坏车座。我敢肯定，许多吸烟者都经历过一只手控制方向盘、一只手在车座间摸索烟头的感觉。

社会洗脑作用对吸烟者的影响，就好比一个人正从100层的高楼上掉下来，却在经过第50层的时候说："到现在为止还不错！"我们以为自己一直都很幸运，再吸一支也没关系。

不妨换个角度思考：每一支烟都会导致你继续抽下一支烟，你一辈子吸的烟可以连接成一条导火索。问题在于，你不知道导火索到底有多长。每当你点起一支烟，导火索就烧掉了一点，你离最终的大爆炸又近了一步。你怎么能知道爆炸会在什么时候发生？

第 18 章 CHAPTER 18

精力旺盛的感觉真好！

吸烟会对肺部造成损害，这是绝大多数吸烟者都清楚的。吸烟还会导致精力下降，对于这一点，许多人就没那么清楚了。

吸烟陷阱的可怕之处就在于，吸烟对身体和精神的影响都是积累性的，以至于我们根本意识不到这些影响，还以为我们仍然处在正常状态。

这与不良饮食习惯的影响十分相似。由于体重增加的速度很缓慢，我们完全感觉不到警惕。看到挺着啤酒肚的大胖子，我们总会想，他们怎么会任由自己的身体变成这样？

但是假设这一切都是一夜之间发生的。假设你上床时体重 65 公斤，肌肉结实，没有一点多余的赘肉。起床时，你的体重变成了 85 公斤，浑身都是肥肉，还挺着圆鼓鼓的大肚子。一夜的睡眠并没有恢复你的精力，反倒让你感觉昏昏欲睡，几乎睁不开眼睛。如果是这样，你一定会非常惊惶，不知道自己身上究竟发生了什么。不过，如果这样的变化历经 20 年，或许你完全注意不到。

吸烟也是一样。如果我能让你瞬间体验到戒烟三个星期后的身心状态，那我就用不着进一步说服你戒烟了。你会想："我真的会感觉这么好吗？"反过来就是："我现在的情况这么糟糕吗？"戒烟后，你不仅会感觉更健康，精力更充沛，而且更自信，更放松，感觉也会变得更加敏锐。

"过去我从来没有想象过，我居然可以一整天不吸一支烟。现在……我难以想象的是，我过去居然吸了那么长时间的烟，并且对戒烟心怀恐惧。"

——贝弗利·J

年轻时我曾经很喜欢运动，但在染上烟瘾后的30多年里，我几乎忘记了运动的感觉。我每天都生活在疲劳和困倦中。每天上午九点我才挣扎着起床，晚饭后看着电视，五分钟之内就会打瞌睡。我父亲当年的生活状态也是这样，所以我并没觉得这样有什么不妥。我以为精力旺盛是孩子和青年人的专利，因为我的精力是从20多岁时开始下降的。

戒烟后不久，我的肺病和咳嗽症状都消失了，哮喘和支气管炎也不再发作。与此同时，我还体验到了另一种神奇的变化：我每天早晨七点钟起床，感觉精力充沛，浑身充满了活力，甚至希望能出门跑跑步或是游游泳。48岁的时候，我连一步都跑不动，游泳更

不用提，能称得上锻炼的活动只有保龄球和高尔夫，而且打高尔夫的时候还得坐在电动车上。69 岁的时候，我每天运动半个小时，还不包括游泳的时间。精力旺盛的感觉非常好，让我的生活充实了很多。

问题在于当你戒烟之后，这些变化也不是一夜间发生的，而是需要时间——虽然远远没有你吸烟的时间那么长。如果你使用的是意志力戒烟法，或许在健康或经济状况方面的好转，会完全被戒烟法导致的沮丧情绪抵消掉。

不幸的是，我无法瞬间让你体会到戒烟三个星期后的感觉。但是你可以！只要相信我的话，那么你要做的就只有：动用你的想象力！

第 19 章 CHAPTER 19
放松与自信

认为吸烟能让你放松，提高你的自信心，或许是最严重的错误。对我来说，戒烟的最大好处就是，我终于摆脱了烟瘾的奴役，再也不用在担惊受怕中生活。

吸烟者晚上外出时，如果身上带的香烟很少，就会产生莫名的不安全感。他们不知道的是，这种不安全感正是吸烟导致的。不吸烟的人就不会有这种感觉。

直到戒烟成功后几个月，我通过跟其他吸烟者交流，才意识到吸烟对心理的影响。

戒烟前的 25 年里，我从未做过体检。购买保险时，我坚持选择“不接受体检”，尽管那样会提高保险费。我不喜欢医院、医生，甚至牙医给我的感觉也不好。我无法面对衰老、养老保险这样的话题。

过去我以为，这与我吸烟的“习惯”并没有关系，但是戒烟成功之后，我仿佛大梦初醒一般。现在我热切期待着每一天的生

活。当然，生活中仍然有不顺心的事情，也有各方面的压力，但我有足够的信心面对这一切。生活中原本美好的内容，戒烟后更是锦上添花。

第 20 章 CHAPTER 20
驱散你内心的阴影

戒烟还有一个好处，就是可以驱散我们原有的心理阴影。

所有吸烟者心底都清楚，吸烟其实是一种愚蠢的行为。他们下意识地点起一支又一支烟，拒绝考虑这样做的严重后果。不过，他们的潜意识里其实已经留下了阴影。

戒烟的好处多种多样，其中一些是我还在吸烟时就清楚的，如保护健康、省钱、恢复身心自由，等等。不过，我偏偏拒绝了这些好处，而是专注于为继续吸烟寻找借口。

奇怪的是，每次尝试用意志力强行戒烟的时候，我都能找到最合适的借口。我无法把关于健康和金钱的担忧赶出脑海，但却可以对其他很多东西“选择性失明”。我已经提到过烟瘾的奴役——花一半的时间盼望着吸烟，另一半时间则一边吸烟，一边希望自己当初没有染上烟瘾。我也描述了恢复旺盛的精力带给我的喜悦。不过最让我快乐的还是，戒烟让我彻底摆脱了所有心理阴影——我不再觉得被人鄙视，不再需要对非吸烟者道歉。我重新获得了自尊。

绝大多数吸烟者并不是意志薄弱的人。即使在烟瘾最严重的时候，我也能控制生活的每个方面，除了吸烟本身。尽管明明知道吸烟会毁掉我的生活，我仍然无法自拔，这让我对自己充满了憎恶。成功戒烟后，我再看到其他吸烟者时——无论他们年轻还是年老，吸烟程度轻还是重——不仅不会羡慕他们，还感到深深的遗憾，因为他们仍处在烟瘾的奴役之下。

以上几章介绍了戒烟的好处。为了平衡起见，下面一整章的内容都用来介绍吸烟的好处。

第 22 章 CHAPTER 22
意志力戒烟法的弊端

人们似乎普遍认为戒烟是一件难事，即使是戒烟方面的书籍，通常也会在开头部分描述戒烟的困难。其实，戒烟是一件无比简单的事情。我知道你仍然心存怀疑，但是请先听我说。

如果你的目标是在 4 分钟内跑完 1600 米，那么这的确很难，你需要多年的艰苦训练，即使这样也并不一定能成功（人类取得的突破性成就，很多都是打破固定思维模式的结果。在罗杰・班尼斯特 4 分钟之内跑完 1600 米之前，人们都认为这是不可能的。但在今天，许多优秀运动员的成绩已经远远超过这一水平）。

不过，如果你的目标是戒烟的话，那你只要停止吸烟就可以了。没有人强迫你吸烟（除了你自己），而且吸烟并不是你的生存需要。所以如果你决定停止吸烟的话，又能有什么困难？事实上，困难是吸烟者自己创造的，因为他们使用的是意志力戒烟法。任何会让吸烟者觉得戒烟是一种牺牲的戒烟方法，我都定义为意志力戒烟法。下面就来分析一下这类方法。

第 21 章 CHAPTER 21

吸烟的好处

我们并不是自主决定成为吸烟者的。我们最初只不过是想尝试一下吸烟的感觉，因为那感觉十分糟糕，我们觉得自己如果想戒烟的话，肯定随时都能成功。起初我们只有在想到时才会吸烟，而且通常是在身边有其他吸烟者的时候。

然而不知不觉间，我们开始经常买烟，吸烟也变成了下意识的行为，而且每天都要吸许多支。吸烟变成了生活的一部分，我们总是随身带着烟盒。我们相信，吸烟能缓解压力，帮我们放松，让我们更享受饭后的感觉。我们并没有意识到，饭后吸烟与其他时间吸烟，烟味是一样的。事实上，吸烟既无助于缓解压力，也不能帮我们放松，更无法让我们享受。这些只不过是吸烟者的错觉而已。

通常要过很多时间，我们才会意识到自己染上了烟瘾，因为我们误以为吸烟是一种享受，而不是一种毒瘾。事实上，我们不仅无法从吸烟中得到享受（这是不可能的），而且还对香烟形成了依赖。

直到尝试戒烟的时候，我们才会发现，事情并不是那么简单。年轻时戒烟通常是为了省钱，或者是出于健康方面的考虑。无论是出于何种原因，只有在感觉到压力的时候，我们才会想到戒烟。一旦停止吸烟，尼古丁戒断症状就会出现，让我们产生心理上的空虚感。我们想靠吸烟来缓解这种感觉，但是又没有烟抽，于是心情抑郁不振。抑郁了一段时间之后，我们通常会妥协：“我不会像以前抽那么多”、“现在戒烟时机不对”、“等到生活没有了压力再说”。然而，一旦没有了压力，我们就失去了戒烟的理由，直到下一次感觉到压力为止。我们永远感觉时机不对，因为随着烟瘾的加深，我们会感觉到越来越重的压力。

事实上，我们承受的外在压力并没有增加，增加的压力正是尼古丁毒瘾导致的。这一机制会在第28章中详细讨论。

第一次戒烟失败后，我们会努力欺骗自己，幻想某一天一觉醒来，我们会忽然不再想吸烟了。这样的幻想通常来源于别人的戒烟经历（如“我有一阵子患了流感，病好了之后，我发现自己一点都不想吸烟了”）。

不要欺骗你自己。我进行过深入调查，类似这样的戒烟经历，并不像表面看上去那么简单。在得流感之前，故事中的戒烟者已经做好了戒烟的心理准备，流感只不过是一个契机。我花了30多年时间等待这样一天的到来，然而每次患感冒或流感的时候，我唯一期待的就是病快点好，免得影响我吸烟。

通常情况下，这些“莫名其妙”成功戒烟的人都经历过某种冲击，比如某个亲友因吸烟引发的疾病而死，或是他们自己意识到了吸烟的危害性。他们之所以对这一过程轻描淡写，是因为这样描述更容易一些。不要欺骗你自己，戒烟过程绝不是自发的，而是需要你的主观能动性。

让我们仔细分析一下，为什么意志力戒烟法如此之难。自从染上烟瘾以来，我们一直把头埋在沙子里，用“明天我就能戒烟成功”之类的幻想欺骗自己。

偶尔我们也会受到一些刺激，从而决定戒烟。这刺激或许是健康、金钱和社会形象方面的考虑，或许是因为我们意识到吸烟并不是享受，等等。

无论是出于什么原因，我们不再把头埋进沙子里，开始权衡吸烟的利弊得失。我们的理性立即意识到，吸烟有弊无利，必须马上

停止。

假如你坐下来，分别为戒烟的好处和吸烟的“好处”逐条打分，那么前者的总分肯定远远高于后者。

不过，尽管你知道戒烟有这么多好处，却在心底把戒烟当成一种牺牲。尽管这只是一种错觉，其暗示力量却十分强大。你并不知道个中原因，但你的确认为，吸烟对你的生活有所帮助。

尝试戒烟之前，你早已受到社会洗脑的影响，再加上你自己对自己的洗脑，你觉得“放弃是一桩难事”。

你曾听说过，有些人戒烟已经好几个月，仍然对烟卷念念不忘。你也听说过，有些人尽管终生不再吸烟，却并没能摆脱烟瘾的折磨。还有些人戒烟多年，生活幸福美满，但却又突然恢复了吸烟的“习惯”。或许你认识一些重度吸烟者，尽管他们的健康已经接近崩溃，而且绝对不是在“享受”吸烟的感觉，但他们却仍在吸烟。你甚至亲身体验过这样的感觉。

所以，你的反应不是“太棒了！你听说了吗？我再也不用吸烟了”，而是感觉自己正面临一桩不可能完成的任务，仿佛攀登珠穆朗玛峰一样。你深信不疑，一旦染上了烟瘾，终生都无法摆脱。许多吸烟者开始戒烟时，甚至会对亲友们说这样的话：“对不起，我打算戒烟，接下来几个星期我可能脾气很不好。求你们尽量忍受。”这样的戒烟尝试，还没开始就注定要失败。

假设你强忍住不吸烟，这样过了几天，你肺部的有毒物质迅速减少。因为你这几天没有买烟，口袋里的钱多了不少。这样，你最初戒烟的原因就不复存在了。这就像是开车时目睹一起交通事故，你或许会暂时放慢车速，但是下次你需要赶时间开车赴约的时候，

又会一脚把油门踩到底。

另一方面，你身体对尼古丁的渴求还没有消失。戒断症状十分轻微，而且没有生理上的疼痛，只有心理上的空虚感。但你并不知道这就是戒断症状，你只是感觉想抽支烟，至于为什么想，你完全不清楚。这种感觉会很快从潜意识上升到意识层面，过不了多久你就会搜肠刮肚，努力寻找吸烟的理由。你或许会说：

1. 人生苦短。或许我体内已经有了癌细胞。或许我明天就会出车祸死掉。现在戒烟反正也晚了。再说，这年头癌症的发病率实在太高了。

2. 我选错了时机。我应该等到非周末时间/假期结束/熬过这段日子，再开始戒烟。

3. 我无法集中注意力，容易激动，脾气也变坏了。我无法正常工作，家人和朋友也不喜欢我这样。为了他们的缘故，我必须得恢复吸烟。反正我也是个重度吸烟者了，不吸烟的话，我永远都没办法开心起来（我自己当初的理由就是这样）。

到了这一阶段，你通常会向自己投降。你点起一支烟，心中的矛盾越发严重了。一方面，你对尼古丁的饥渴终于得到了缓解；另一方面，因为很久没吸烟了，烟味感觉很糟糕，你不明白自己怎么能忍受得了。或许你会责怪自己意志薄弱。事实上，你缺乏的绝不是意志力。你只不过是就情况的变化做出了新的选择。如果连生活质量都无法保证，健康又有什么意义？财富又有什么意义？如果能

提高生活质量，寿命短一点又有什么关系？

事实上，非吸烟者的生活质量比吸烟者要高得多，但是你却会产生相反的错觉。正是这样的错觉，让我甘心做了 33 年的烟鬼。我必须承认，假使事实真的是这样，那我一定不会戒烟的——尽管那样我绝对活不到今天。

吸烟者的痛苦与尼古丁戒断症状并无关系。的确，痛苦是由戒断症状引发的，但真正的问题在于你的心态，你心中的犹豫和怀疑。因为认定戒烟是一种牺牲，你会感觉生活仿佛缺少了什么——而这样的感觉会产生压力。压力是导致你想吸烟的因素之一，但是现在你正在戒烟，二者之间的矛盾会进一步加重压力。

意志力戒烟法的困难还有一个原因：你不得不保持等待的心态。假如你的目标是通过驾照考试，那么通过之后你就可以告诉自己，你已经达到了目标。但是使用意志力法戒烟时，你告诉自己的是“如果我能忍住不吸烟，过了足够长的时间，烟瘾就会自然消失”。

“足够长的时间”到底是多长？你完全没办法判断，只能慢慢等待，期盼着某件事可以作为标志，让你知道戒烟确实成功了。事实上，在你熄灭最后一支烟的那一瞬间，戒烟就已经成功了；你所等待的，不过是戒烟再次失败的那一刻——你向自己屈服的那一刻。

我已经说过，吸烟者的痛苦是心理上的，是犹豫和怀疑的结果。尽管没有生理上的疼痛，但心理上的痛苦同样难以承担。你的生活没有任何幸福感和安全感可言。你原本应该把吸烟这回事彻底忘掉，然而你的意识却偏要纠缠不休。

这种痛苦可能持续几天，甚至几个星期。你的头脑里充满了这

样的想法：

“烟瘾究竟还要持续多久？”

“我还能找到幸福吗？”

“我每天早上会愿意起床吗？”

“我还能享受饭后的时光吗？”

“我将来该怎么缓解压力？”

“我该怎么应付社交场合？”

你在这样想的时候，对香烟的渴望就会越来越强。

事实上，只要你坚持三个星期不吸烟，身体对尼古丁的饥渴就会消失。虽然尼古丁戒断症状十分轻微，但在症状消失时，许多戒烟者还是意识得到，他们已经“摆脱了烟瘾”。他们会点起一支烟来证明这一点。烟味让他们感觉很糟糕，似乎烟瘾的确已经消失了。然而这么一来，他们又摄入了新的尼古丁，香烟熄灭之后，戒断症状又会重新出现。他们会下意识地想：“我还得再来一支。”他们原本已经摆脱了烟瘾，这样一来又重新染上了。

他们并不会立刻点起第二支烟，因为他们还抱着这样的心理：“我不能重蹈覆辙。”所以他们会等上一段时间，直到感觉安全了为止。过了几个小时，几天，几个星期之后，他们会想：“看来我的确是摆脱烟瘾了，所以现在再抽一支也无所谓。”殊不知，他们正在一点点滑向原本已经挣脱的陷阱。

意志力戒烟法通常需要很长的时间，因为戒烟的最大问题在于洗脑，而不是生理上的毒瘾。即使尼古丁上瘾症状已经消失了很久，戒烟者仍然会从心理上渴望再来一支烟。不过最终，如果时间真的足够久，他们或许会意识到自己的确已经挣脱了陷阱。他不会

再渴望吸烟，因为他已经意识到，没有香烟的生活其实更加美好。

很多吸烟者都是用意志力法戒烟成功的，但是这样的方法不仅难度很大，而且失败率非常高。即使成功戒烟，戒烟者仍然没有完全摆脱洗脑的影响，仍然认为吸烟并不是全无益处（许多非吸烟者也有同样的问题，因为他们也接受了同样的洗脑过程，只不过无法“学会”吸烟，或是无法接受吸烟的危害性）。这就解释了为什么戒烟多年之后，某些人仍然会恢复吸烟。

许多戒烟者都会偶尔来一支香烟或雪茄，或是作为对自己的“奖励”，或是为了向自己证明烟味的糟糕。的确很糟糕，但当香烟或雪茄熄灭时，残留在他们身体里的尼古丁就会悄悄告诉他们：“你还想再来一支。”如果他们真的再点上一支，尽管烟味还是一样糟糕，他们却会说：“不错！既然我无法享受这种感觉，那就绝对不会上瘾。所以周末/假期/这段难熬的日子结束之后，我就会停下来的。”

太晚了。他们已经重新染上了烟瘾，掉回了之前艰苦挣脱的陷阱。

我已经重复过无数次，吸烟跟享受完全没有关系，从来都没有！假如吸烟是为了追求享受的话，任何人吸过第一支烟后都不会再次尝试。我们以为吸烟是一种享受，仅仅是因为我们不能接受自己的愚蠢，居然会做这样一件毫无益处的事情。我们吸烟时通常处于下意识状态。假如我们每点起一支烟，都能意识到烟味的恶心难闻，同时提醒自己“这样我一辈子要花 10 万块钱，而且这支烟有可能就是导致我肺癌的罪魁祸首”，那我们就绝对不会继续。然而事实却是，我们无法接受这样的想法，恐惧让我们裹足不前。如果

你对吸烟者做过观察，尤其是在社交场合，你会发现他们只有在意识不到自己正在吸烟的时候，才会感到高兴。一旦他们意识到嘴里的烟，就会表现得相当不舒服。吸烟是为了满足毒瘾，如果把身体和头脑中的毒瘾彻底清除出去，你就再也没有任何理由吸烟了。

第23章 CHAPTER 23
减量戒烟法：当心！

一些吸烟者会采用所谓的减量戒烟法，目的可能是彻底戒烟，也可能只是为了控制吸烟的量。许多医生和专业顾问也推荐减量戒烟法。

你吸的烟越少，对你的生活影响就越小，这是显而易见的。不过如果打算把减量法作为戒烟手段，那可就大错特错了。正是因为这种姑息纵容的态度，我们才无法与烟瘾真正决裂。

“现在我可以游泳、骑车、冲浪、跑步、玩帆板，再也不会气喘吁吁了。每半个小时喷一次哮喘喷剂的日子，永远一去不复返了。”

——凯文·M

通常是在尝试戒烟失败之后，吸烟者才会考虑减量法。一段时间强忍着不吸烟之后，他们会对自己说：“我现在还受不了没有香烟的生活，所以从现在开始，我只在关键时刻才抽烟，每天的量不超过 10 支。假如我能习惯每天只抽 10 支烟，那我就能抽得更少。”

他没有意识到的是：

1. 他现在处于最糟糕的状态。他的身体和头脑都没有脱离烟瘾的掌控。

2. 现在他无时无刻不渴望着下一支烟。

3. 采用减量法之前，他想吸烟时就会点上一支，这样至少可以部分缓解尼古丁戒断症状。现在，除了正常的生活压力之外，他还主动让自己经历戒断症状。他的生活质量会大幅度下降，脾气也会越来越坏。

4. 过去他意识不到自己正在吸烟，吸烟只是一个下意识的过程，他并不认为自己很“享受”这一过程，除了在某些特定情境之下（早起、饭后第一支烟等）。

现在，他每吸一支烟都变成了有意识的行为。间隔时间越长，他就会越觉得自己是在“享受”每一支烟，因为戒断症状比先前更重，尼古丁带来的缓解作用也就更明显。在痛苦中忍受得越久，他就越“享受”暂时缓解痛苦的机会。

戒烟的最大障碍并不在于生理上的毒瘾。尼古丁上瘾的戒断症

状非常轻微，吸烟者夜里睡觉时，戒断症状甚至不会让他们醒来。许多吸烟者起床后并不会立即点燃香烟，而是会先吃早饭，甚至先上班工作。

睡眠时，他们可以轻松忍受 10 个小时的戒断症状，但在白天，10 个小时不吸烟却会让他们抓狂。

许多吸烟者买了新车之后，都会忍住不在车里吸烟。他们会花几个小时看电影、逛超市、乘坐地铁，尽管这些地方禁止吸烟，对他们也没什么影响。他们并不在意身边有非吸烟者，事实上，他们巴不得有这样一个理由，可以暂时不用吸烟。吸烟者长期不用吸烟时，内心的快乐实际上多于痛苦，因为他们感觉到了希望，觉得将来或许真能戒烟成功。

戒烟的最大障碍在于心理上的洗脑，在于误以为吸烟是一种享受，戒烟意味着放弃这种享受。减量法并不能降低你对吸烟的心理依赖，只能增加你的痛苦和不安全感，让你相信香烟是世界上最好的东西，戒烟会剥夺你生活的快乐。

一旦采用减量戒烟法，戒烟者就陷入了十分矛盾的境地。他的想法是，吸的烟越少，他就会越不想吸烟。事实则正好相反，他吸的烟越少，戒断症状就越严重，他对尼古丁的饥渴也就越迫切。相反，他吸的烟越多，对烟味就越难以忍受，但这也不会让他停止吸烟。

这一切与烟味的感觉无关。世上没有喜欢烟味的吸烟者。你不相信？那好，一天中味道最糟糕的是哪一支烟？没错，是第一支。仔细想一想，你究竟是在享受烟味，还是急于缓解九个多小时来的戒断症状？

如果真心希望戒烟，我们就不能抱有任何幻想。如果熄灭最后一支烟时，你仍然相信吸烟是一种享受，那你以后就无法验证这一点，除非重新染上烟瘾。所以，如果你现在嘴上没叼着烟，那就点起一支来，深吸一口，你能不能告诉我，烟味究竟有什么好的？或许你相信，只有在特定情境下，比如饭后，吸烟才是一种享受。如果是这样，那你为什么其他时候也会吸烟？是因为习惯吗？既然烟味如此糟糕，任何人有可能养成这样的习惯吗？而且同样的品牌，同样的香烟，饭后的烟味跟平时有区别吗？吸烟并不会改变食物的味道，那么食物怎么可能改变烟味？

空口无凭，你可以试一试：饭后，有意识地吸一支烟，你会发现烟味跟平时没有任何区别。之所以吸烟者会以为饭后或社交场合吸烟感觉更好，是因为这些本来就是轻松快乐的场合，无论对吸烟者还是非吸烟者都一样。

当然，由于尼古丁上瘾的缘故，吸烟者的快乐程度永远赶不上非吸烟者。这跟烟味有什么关系？烟又不是用来吃的。如果吸烟者没法缓解戒断症状的话，就会感觉非常痛苦，吸烟只能让他们相对没那么痛苦，这样能称为“享受”吗？说是“忍受”或许还更贴切一些。

减量戒烟法不仅没有任何效果，而且过程非常痛苦。没有效果是因为戒烟者原本希望逐渐消除烟瘾，结果却无法如愿。只有习惯才能用这样的方式改掉，而烟瘾并不是习惯，只是尼古丁毒瘾而已。毒瘾的特点是会随着每次吸毒而增强，绝不会因吸毒而减弱。减量戒烟法需要相当强的意志力，让戒烟者相当痛苦，却完全起不到减弱烟瘾的作用。

尼古丁毒瘾还不是最难对付的，最难对付的是错误的想法和态度。由于来自社会和我们自己的洗脑，我们误以为吸烟是一种享受。减量法唯一的作用，就是进一步加深这种误解，导致我们余生都对吸烟念念不忘，无时无刻不在盼望着下一支烟。

减量戒烟对意志力的要求，比彻底戒烟还要高得多。如果你不能彻底戒烟的话，你就更不可能成功减量。彻底戒烟不仅更容易，造成的痛苦也更小。

在我关注过的减量戒烟者中，绝大多数最后都失败了，只有极少数的成功者，而且都是在开始减量后不久就彻底戒烟的。他们能成功戒烟并不是减量的结果，事实上，减量戒烟法只会影响戒烟过程，延长戒烟者的痛苦。一旦减量戒烟失败，戒烟者的心理会受到严重的打击，甚至对戒烟彻底绝望。承受过这样的打击，他至少要再过五年才能重新鼓起勇气戒烟。

不过，减量戒烟法的确暴露了一件事情，那就是吸烟其实毫无意义。只有在戒断症状的痛苦之中，吸烟才会被误解为“享受”——如果你能把拼命用头撞墙，然后再停下来的感觉称为享受的话。

所以你的选择包括：

1. 一辈子减量吸烟。这样你会越来越痛苦，最后迟早会放弃。

2. 像原来一样放任自己吸烟。戒烟又有什么意义？

3. 对你自己好一点。一次性把烟戒掉。

减量戒烟法还暴露了另一件事情：任何一支烟都不是偶然的。吸烟会形成连锁反应，每点燃一支烟，都会引发第二支，第三支……直到你的生命结束，或者你彻底戒烟。

记住，“减量”并不能“戒烟”。

第 24 章 CHAPTER 24

只要一支烟

把“只要一支烟”这样的想法彻底赶出你的脑海。

当初，只是一支烟，我们就染上了烟瘾。

戒烟进行到最困难的时候，只要一支烟，我们先前的努力就全部付诸东流。

戒烟成功之后，只要一支烟，我们就会重新掉进烟瘾的陷阱。或许这一支烟只是为了证明我们已经摆脱了烟瘾，结果却起到了相反的效果。因为烟味的感觉极端糟糕，我们自以为再也不会染上烟瘾了——然而事实却正好相反。

让吸烟者无法下定决心戒烟的，或许只不过是对某一支烟的记挂——早上或者饭后的第一支。即使在决心戒烟之后，他们仍然会记挂这一支烟。

记住，根本就不存在“一支烟”这个概念。吸烟是一个连锁反应，每一支烟都会让你接着吸下一支，直到你生命的结束——除非你成功戒烟。

不要考虑某一支烟或者某一盒烟，把吸烟这件事情作为一个整体来看待。任何一支烟都意味着一辈子浪费金钱，摧毁健康，甘心忍受烟瘾的奴役。

我们总是觉得，在某些特定的情境下，吸烟是一种享受。这是不可能的。你只有两条路可走：要么继续吸烟，一辈子忍受痛苦；要么把自己从这种痛苦中解放出来。你就算再享受杏仁的味道，也绝不会去服用剧毒的苦杏仁苷。烟味本来就没什么可享受的，你为什么要用尼古丁毒害自己？

随便问一个吸烟者："如果你有机会回到吸第一支烟之前的状态，你还会选择吸烟吗？"答案必然是："绝对不会！"然而吸烟者每天都有选择戒烟的机会，为什么他不肯行动呢？因为恐惧的缘故，他恐惧戒烟会永远剥夺他的"享受"。

不要欺骗你自己。你完全做得到，任何人都做得到。戒烟其实真的非常容易。

要想让戒烟变得容易，你必须首先弄清楚几个概念。我们已经详细分析了其中三个：

1. 戒烟并不需要放弃任何东西，只会得到许多收获。

2. 不要考虑某一支烟。吸烟这件事情是一个整体，任何一支烟都意味着一辈子做烟瘾的奴隶。

3. 你的情况跟别人并没有什么区别。所有吸烟者都可以轻松戒烟。

许多吸烟者觉得自己的烟瘾已经深入膏肓，或者是性格上有缺

陷，于是彻底失去了戒烟的信心。我向你保证，绝没有这样的事情。没有任何人“需要”吸烟，直到他染上尼古丁毒瘾为止。吸烟是毒瘾的结果，不是你自己的问题。你的性格没有任何缺陷。不要在心理上依赖尼古丁，否则即使生理上的毒瘾已经消除，你仍然无法得到解脱。不要再让自己蒙在鼓里。

第 25 章 CHAPTER 25
吸烟者的类型

重度吸烟者经常会羡慕轻度吸烟者。他们会说："告诉你，我一个星期不吸烟都没关系。我其实并不在乎。"我们会想："要是我能像那样就好了。"不过别忘了，即使对于轻度吸烟者，吸烟同样不是享受。记住：

- 没有人是自主选择成为吸烟者的，无论程度轻重；

所以：

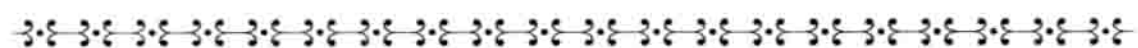
- 所有吸烟者都觉得自己很愚蠢，所以：
- 所有吸烟者都需要自欺欺人，为自己的愚蠢寻找理由。

我狂热爱好高尔夫球的时候，经常跟人吹嘘我打球有多么频繁。那么吸烟者为什么要吹嘘他们用不着经常吸烟？如果这值得吹嘘的话，那彻底戒烟不是更好吗？



“我的皮肤重新变好了！脸上再也不会感觉干干的，也没有青春痘了，只有干净的、柔软的皮肤！焕发出健康的光泽！我几乎无法相信，我的脸颊又恢复了红润！”

——黛比·S



假如我对你说：“告诉你，我一个星期不吃胡萝卜都没关系，我其实并不在乎。”你肯定会觉得我脑筋有问题。如果我爱吃胡萝卜的话，为什么要强忍着一个星期不吃？如果我不爱吃胡萝卜，为什么要说这种话？所以当吸烟者说“我一个星期不吸烟都没关系”的时候，他其实是想让自己和别人相信，他并没有任何问题。不过如果真的没问题，他就没必要说这种话。他的真正意思是：“我强忍着一个星期没吸烟。”同其他吸烟者一样，他情愿一辈子再也不吸烟，但他又误以为吸烟是一种享受，所以最多只能忍一个星期。

所以，轻度吸烟者的烟瘾其实比重度吸烟者更重：他们更相信吸烟是一种享受，而且戒烟的理由也不够充足，因为他们浪费在吸烟上的钱相对较少，健康遭受的损害也较小。

记住，吸烟者从吸烟中能得到的唯一“享受”，就是尼古丁戒断症状的暂时缓解。我已经解释过，这绝不是真正的享受。把烟瘾想象成身上某个地方发痒，只不过感觉非常轻微，你通常意识不到。

既然发痒，你自然会想去挠。随着身体的适应，尼古丁对你的刺激越来越小，于是“挠痒”的需求也越来越大，你巴不得能随时处于吸烟状态。

然而有三个因素阻止你这样做：

1. 金钱。大多数人买不起这么多烟。

2. 健康。为了缓解戒断症状，我们必须承受焦油等有害物质的毒害。身体的承受能力并不是无限的，所以吸烟的频率也有上限，并不是所有人都能连续吸烟。

3. 自我约束。这是由社会观念、吸烟者的生活和工作环境、亲友以及吸烟者自己共同决定的。究竟是吸烟还是戒烟，每个吸烟者头脑里都会反复斗争。

我曾经是个连续吸烟者。我不清楚别人怎么能每天只吸 10 支或 20 支烟。我知道自己的意志力其实很强，但我从来没想过，大多数吸烟者承受不了连续吸烟对身体的损害。那些每天只吸 5 支烟的人，有的是因为身体较为虚弱，无法承受超过 5 支烟的毒害；有的是因为买不起更多的烟；有的是因为工作和生活环境、亲友或自己的态度等原因，才没有吸更多的烟。

这里我会顺便解释几个概念。

非吸烟者：从未掉进过烟瘾陷阱的人。非吸烟者不要自鸣得意，因为他们只是碰巧没有染上烟瘾而已。所有吸烟者在成为吸烟者之前，都不相信自己会染上烟瘾，而某些非吸烟者偶尔也会尝试

吸烟。

轻度吸烟者：轻度吸烟者可分为两大类。

1. 尽管已经染上烟瘾，自己却没有意识到。这样的吸烟者并不值得羡慕，他们很有可能成为重度吸烟者。记住，所有酒鬼都是从偶尔贪杯开始的，烟鬼也是一样。

2. 曾经是重度吸烟者，经过减量法戒烟变成轻度吸烟者。这样的吸烟者最为可怜。这一大类又可划分成几个小类，需要分别加以评论。

"每天五支烟"型吸烟者：如果他真的享受吸烟的过程，为什么每天只吸五支烟？如果他并不享受，又何必要吸烟呢？记住，吸烟并不是习惯，只是为了缓解毒瘾戒断症状。"每天五支烟"型的吸烟者，每天只有五次机会缓解戒断症状，每次不超过一个小时。余下的时间里，他都要忍受毒瘾的折磨，尽管他自己意识不到。他每天只吸五支烟，或许是因为买不起更多的烟，或许是担心吸烟有害健康。要说服他相信吸烟并不是享受，比说服一个重度吸烟者要难很多。任何尝试过减量戒烟法的吸烟者都知道，这种方法非但不能戒烟，而且还是最痛苦的折磨。

"只在上午或下午吸烟"型吸烟者：每天有一半的时间，他需要忍受戒断症状的痛苦，另一半时间则都在毒害他自己的身体。如果他真的享受吸烟的过程，为什么不整天都吸烟？如果他并不享

受，又何必要吸烟呢？

“半年吸烟，半年戒烟”型吸烟者：他的一贯观念是“我只要想，随时都可以戒烟，我已经成功过许多次了。”如果他真的享受吸烟的过程，为什么一年有半年戒烟？如果他并不享受，为什么一年有半年吸烟？实际上，每次戒烟时，他摆脱的只是生理上的烟瘾，并没有摆脱心理上对吸烟的依赖。他没有意识到吸烟是洗脑的结果。每次他都希望能一劳永逸，永远不用再吸烟，可每次又都以失败告终。许多人都羡慕这样的吸烟者，认为他们能够控制自己的烟瘾，想吸烟就随便吸，想戒烟就可以戒掉。实际上，这样的吸烟者完全没有任何控制权。吸烟时他们希望自己戒烟，戒烟后他们又渴望着吸烟。他们永远无法满足。事实上，这样的论断对所有吸烟者都成立。只有当某种因素组织我们吸烟时，我们才会把吸烟当成一件好事。吸烟者永远得不到享受，因为所谓“吸烟的享受”只不过是一种幻觉。摆脱幻觉的唯一方法是戒烟，从生理和心理上摆脱烟瘾。

“只在特定场合吸烟”型吸烟者：没错，我们开始吸烟时都是这样的，但是很快，任何时间和地点都会成为“可以吸烟”的“特定场合”。

“我已经戒烟了，只是偶尔还会来上一支”型吸烟者：他同样没有摆脱对烟瘾的心理依赖。他有可能一辈子感觉失落，相信戒烟意味着失去了很多东西，也有可能把“一支烟”变成两支，三支，

重新走上吸烟之路。他们就像处于滑溜溜的陷阱边缘，唯一的可能性就是往下滑。他们会重新跌回陷阱里，只是迟早的事情。

除此之外，轻度吸烟者还包括两类。第一类是那种为了应酬，不得不在某些社交场合点上一支烟的吸烟者。这样的人其实属于非吸烟者，他们完全没有“吸烟是一种享受”的幻觉，只不过是想与身边的人保持一致。我们染上烟瘾之前都是这样的。下一次在社交场合，有人分发雪茄的时候，注意观察那些吸烟者。过不了多久，他们就会表现得坐立不安，巴不得手上的雪茄早点熄灭，即使是重度吸烟者也是一样。雪茄越贵，越长，他们的反应就越严重——该死的雪茄仿佛能烧一晚上。

第二类则相当罕见，事实上，在我所帮助戒烟的数千人中，这一类吸烟者只占十几例。我会用最近发生的一个例子来说明。

一位女士打来电话，预约我的个人咨询服务。她是一位律师，有 12 年的吸烟史，每天不多不少，恰好两支烟。她表现出了非常强的意志力。我向她解释，个人咨询的成功率并不比群体咨询高，而且只有对身份特殊、会影响群体咨询效果的戒烟者，我才会提供个人咨询服务。她开始哭，最后把我说服了。

咨询费非常昂贵。大多数吸烟者都不会理解她想戒烟的原因，他们宁愿付出双倍的咨询费，只要能达到她的“每天两支烟”状态就够了。他们以为轻度吸烟者的生活比重度吸烟者更快乐，事实却往往不是这样。在这位女士的例子中，她的父母都在她染上烟瘾之前死于肺癌。像我一样，尝试第一支烟之前，她也对吸烟充满了恐惧，而且她也特别讨厌烟味。与我不同的是，她并没有成为一名

连续吸烟者。

我已经多次解释过，吸烟能提供的唯一“享受”就是暂时缓解尼古丁毒瘾，满足吸烟者心理上对吸烟的依赖。吸烟本身十分痛苦，绝没有任何值得享受之处。所以，吸烟者只有在一段时间无法吸烟之后，才会感觉到对吸烟的渴望。这就与生理上的饥饿一样，你饿得越久，最终吃到东西时的感觉就越好。只不过，对吸烟的“饥饿”主要是心理上的。很多吸烟者都误以为吸烟是一种习惯。他们想：“如果我能管住自己，每天只吸若干支烟，或者只在特定的场合吸烟，那我就会逐渐适应新的习惯，之后还可以进一步减少吸烟的量。”你一定要清楚，吸烟根本不是习惯，所以也不能用这样的方法“改掉”。吸烟是一种毒瘾，人体对毒瘾的自然反应是摄入更多的毒品，如果没有及时摄入，就会出现戒断症状。即使你只是维持现在的吸烟程度，也需要相当程度的意志力，因为随着你的烟瘾越来越重，对尼古丁刺激的依赖性也会逐渐增加。吸烟会摧毁你的健康和意志，让你丧失信心和勇气，越来越难以忍受两支烟之间的间隔。这样就解释了为什么只有在染上烟瘾的早期，我们才能“控制”吸烟的量；为什么因为得了感冒而停止吸烟，我们不会感到难受。感冒是一个正当理由，不会触发我们心理上对吸烟的依赖。这样也解释了为什么我当年虽然并不认为吸烟是一种享受，却还是每天连续吸烟，尽管每一支烟都是生理上的折磨。

不要羡慕那位女士。如果你每过 12 小时吸一支烟，就会觉得那支烟是世界上最好的东西。那位可怜的女士 12 年来一直处于内心的矛盾中，一方面无法戒烟，一方面又因为恐惧而不愿增加吸烟的量。每天 20 多个小时，除了吸烟的那几十分钟之外，她都得抗

拒香烟的诱惑。若不是她意志力很强，根本不可能坚持这么久，所以她才会在电话里开始哭泣。按照正常的逻辑，吸烟要么是一种享受，要么不是。如果吸烟真的是享受，那为什么要等上一个小时，一天，一个星期？为什么等待过程中，你没法享受别的东西？而如果吸烟不是享受，那为什么要吸烟呢？

我还记得另一位“每天五支烟”型的男士。电话里，他的第一句话是：“卡尔先生，我只希望在死之前能成功戒烟。”他是这样描述自己的：

“我已经61岁了，因为吸烟患上了喉癌。现在我每天最多吸五支烟，再多喉咙就受不了。”

“过去我睡眠质量很好，但现在夜里经常醒来，每次心里都惦记着吸烟。就算在睡得着的时候，我梦见的也是吸烟。”

“我的第一支烟必须等到十点钟。我五点钟就起床，一杯接一杯地喝茶。我妻子大约八点起床，因为我脾气太坏，她不允许我待在宅子里。我只能去温室散步，满脑子都想着那支烟。到了九点钟，我开始掏出烟叶自己卷烟，动作故意放得很慢，因为卷快了也只能等着。等到十点的时候，我的手会不自觉地开始颤抖。我一般不会马上把烟点燃，免得再等上三个小时。矛盾了很久之后，我会点燃烟卷，抽一口，然后立即把烟卷熄掉，这样一支烟可以抽上一个小时。我把整支烟卷吸完，然后开始下一轮的等待。”

这样做的结果之一是，他的嘴唇和手指都被烟卷烫得满是水疱。或许你心目中已经浮现出一个可怜的白痴形象。然而事实却是，他身高一米八以上，曾在海军陆战队做过军官，之前曾是个运动员。他并不是自愿成为吸烟者的，但是在“二战”期间，人们

普遍认为吸烟能提高勇气，军人都有免费的香烟配发。他几乎是被强迫开始吸烟的。在接下来的年头里，他为了烟瘾浪费了无数纳税人的钱，而且身体和心理都受到了严重影响。假如他是一只动物，我们的社会会对这样的动物执行安乐死，然而即使在今天，我们仍然允许原本身心健康的青少年成为吸烟者。

或许你认为以上的例子被夸大了。我可以负责任地说，完全没有。尽管有些极端，但这样的例子并不是唯一的。类似的吸烟者还有成千上万。那位男士对我倾诉了他的痛苦，但是可以预见，许多吸烟者都会羡慕他——因为他每天只吸五支烟。如果你觉得自己绝不会堕落成这样，那我要说：停止自欺欺人吧！

你现在就正在堕落。

吸烟者几乎都会撒谎，即使是对他们自己。绝大多数轻度吸烟者吸烟的量和频率，比他们自己承认的要高得多。我曾与很多所谓的“每天五支烟”型吸烟者接触过，单在我们谈话的时间里，他们抽的烟就超过了五支。在婚礼、晚会等社交场合上，即使是轻度吸烟者也会连续吸烟。

所以你用不着羡慕他们。你也用不着吸烟。戒烟后的生活会幸福得多。

青少年戒烟通常更为困难，倒不是因为烟瘾更重，而是因为他们要么不相信自己染上了烟瘾，要么抱有幻想，认为自己某一天会自动停止吸烟。

我必须特别警告所有青少年的家长：不要以为你们的孩子自称讨厌烟味，就觉得他们不会染上烟瘾。所有孩子都会讨厌烟味，这是一切生物的自然反应，你自己当年也是这样的。不要被政府的宣

传蒙蔽，吸烟陷阱的本质并没有任何改变。孩子们都知道吸烟会致死，但也知道单单一支烟不会。或许他们会在同学、玩伴、朋友的影响下尝试吸烟，尽管烟味很糟糕，但他们反而会产生虚假的安全感，最终掉进烟瘾的陷阱难以自拔。

当今社会缺乏有效阻止青少年染上烟瘾和其他毒瘾的手段，这一点让我非常痛心。我曾对这一问题进行过深入研究，也写过一本题为《不要让你的孩子吸烟》的书，介绍预防你的孩子染上烟瘾，以及帮助染上烟瘾的孩子戒烟的方法。统计结果显示，绝大多数青少年吸毒者都是从吸烟开始的。如果能预防你的孩子染上烟瘾，他们染上其他毒瘾的几率就会大大降低。在这一问题上，我求你万万不可掉以轻心。如果你是孩子的家长，我强烈推荐你阅读《不要让你的孩子吸烟》。即使你怀疑孩子有可能已经染上了毒瘾，该书也提供了帮孩子摆脱毒瘾的有效方法。

第 26 章 CHAPTER 26
秘密吸烟者

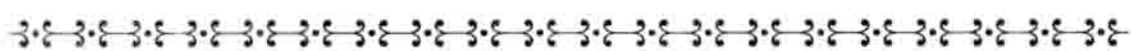
秘密吸烟者应该归为轻度吸烟者一类，但因为秘密吸烟的危害性十分严重，所以专门用一章来讨论。秘密吸烟有可能导致人际关系破裂，我自己就曾因此差点离婚。

当时我尝试戒烟已经三个星期，当然，那一次的尝试最终失败了。之所以要尝试，是因为妻子担心我的咳嗽和喷嚏。我告诉她，我一点都不担心自己的健康。她说："我知道你不担心，但假如哪个你深爱的人一点点地摧毁他自己的健康，你会是什么心情?"她的话让我难以争辩，所以才决定戒烟。三个星期之后，我重新开始吸烟，那是在与一位多年老友吵了一架之后。直到多年后我才意识到，那次争吵完全是我的潜意识在作祟。我绝不相信那是巧合，因为我之前和之后都从未与那位老友争吵过。很明显，那次争吵是烟瘾的作用。无论如何，我终于有了借口。吵完之后，我觉得非吸支烟不可，于是就点上了一支。



“戒烟让我的生活质量提高了很多。奇怪的是，现在我根本记不得吸烟究竟是什么滋味。”

——李 · W



我不愿让妻子失望，所以就没告诉她。最初我只在没人的地方吸烟。慢慢地，我开始跟朋友们一起吸烟，最后所有人都知道我戒烟失败了，除了我的妻子。我当时十分得意，心里想：“至少这样一来，我的吸烟量就减小了不少。”妻子慢慢发现，我有时故意跟她争论，然后冲出房子，有时在门口的商店买东西要花上两个小时，还有时原本应该跟她一起，我却编造理由故意一个人离开。她最终拆穿了我的伪装。

随着吸烟者与非吸烟者之间的隔阂不断加深，越来越多的吸烟者开始背着亲友秘密吸烟。秘密吸烟的最大危害在于，这样做会加深吸烟者脑海中的错误印象，让他们坚信吸烟是一种享受，而戒烟则是剥夺这种享受。与此同时，秘密吸烟还会导致吸烟者的自尊严重下降，因为他们不得不欺骗最亲密的人。

或许你也曾经历过，或者你正在经历这样的情况。

我曾经历过不止一次这样的情况。这就像是《神探可伦坡》系列电视剧，每一集都差不多：谋杀犯总是一个道貌岸然的有钱商人，相信案子做得天衣无缝，而且发现案子是由其貌不扬的可伦坡主办时，他的信心还会更上一层。

可伦坡每次结束调查时，总会先关门离去，还没等凶手脸上的

得意笑容消失，他又会推门回来："先生，还有一件小事，希望你能解释……"凶手开始愤怒地跺脚，从那一刻起，我们就知道可伦坡又取得了胜利。

无论剧中的谋杀案情节有多严重，我总是同情谋杀犯，因为我也曾有过相似的经历——每次秘密吸烟时，我都知道自己迟早会被发现。每次终于熬过几个小时的折磨，好不容易找到机会溜进没人的车库里，一边吸烟一边冻得发抖时，我都会想，这究竟算是什么？每次我都担惊受怕：她会不会发现我藏起来的烟盒、打火机和烟头？会不会闻到我身上的烟味？明知道她迟早会发现，我还是一次又一次地犯禁。而最终她真正发现时，我虽然感到无地自容，却又暗自高兴，这下就用不着遮遮掩掩了。

这就是身为吸烟者遭受的折磨！

第 27 章 CHAPTER 27

吸烟是一种社会风气?

自 1960 年至今，单在英国就已有超过 150 万人成功戒烟，这是社会风气转变的缘故。

健康和金钱的确是我们戒烟的主要考虑，但这两点考虑一直都存在。用不着吸烟致癌的宣传，我们也清楚吸烟有害健康。单凭身体对烟味的反应，我们就知道香烟是有毒的。

我们当初会染上烟瘾，完全是因为社会的影响。历史上，吸烟曾经是社会地位的象征——这可以说是吸烟唯一真正的“益处”。

然而在今天，吸烟通常被认为是一种反社会的行为，即使吸烟者自己也是这么认为的。

过去人们认为，吸烟是男人气概的象征，不吸烟的男人都算不上真正的男人。那时所有人都努力“学习”吸烟，在酒吧和俱乐部里，到处都是烟民们在吞云吐雾，弄得房间里乌烟瘴气，连新装修的天花板都会很快熏黄。

现在，这一切彻底改变了。现在的男人用不着再靠吸烟表现气

概。男人并不是靠尼古丁这种毒品成为男人的。

随着社会风气的变化，所有曾经坚定的吸烟者都开始考虑戒烟。目前普遍的观点是，吸烟者大多数是意志薄弱的人。

自1987年本书第一版问世以来，吸烟者的社会地位一直在下降。吸烟越来越被认为是一种反社会的行为。人们把吸烟当成绅士淑女身份象征的日子早就一去不复返了。现在每个人都清楚，吸烟者之所以还在吸烟，只是因为缺乏戒烟的能力和信心。在醒目的“禁止吸烟”标语之下，吸烟者只能缩着脖子，战战兢兢地生活。我曾见过有的吸烟者把烟灰弹进手心里，甚至是口袋里——只因为他们不好意思索要烟灰缸。

几年前的一个深夜，我坐在一家饭店里。用餐时间已经结束，但是没有一个人吸烟。我忍不住沾沾自喜：“我的工作已经取得了这么大的成效吗?”我问侍者：“这家饭店禁止吸烟吗?”侍者回答说“不是”。我想：“真奇怪。我知道现在戒烟很流行，但是这里人这么多，肯定有吸烟者在里面。”最后，不知什么人在角落里点起了第一支烟，瞬间引发了连锁反应，整个大厅里一下子充满了烟味。原来这里并不是没有吸烟者，只不过他们都在想：“我不能成为这里唯一抽烟的人。”

现在，大部分吸烟者不会在等待上菜时吸烟。实在忍不住时，他们不仅会对同桌的人道歉，而且还会打量四周，看附近有没有可能批评他们的人。越来越多的吸烟者选择了戒烟，即使暂时没有戒烟的，心里也都在打退堂鼓。

希望你不会成为最后一个吸烟者!

第 28 章 CHAPTER 28
戒烟的时机

戒烟的时机选择十分重要。人们通常认为吸烟是一种有害健康的不良习惯，这是错误的。吸烟不是习惯，而是尼古丁毒瘾，是当今社会的头号杀手。对绝大多数吸烟者来说，一辈子最倒霉的事情就是染上了烟瘾。在吸烟导致不可逆转的后果之前，你必须及时戒烟。为了确保戒烟成功，必须选择合适的时机。

首先问问你自己，什么时候你对吸烟的依赖性最强？如果你是一位商务人士，相信吸烟能缓解压力，那就选择压力相对较小的时候戒烟，比如休年假的时候。如果你相信吸烟能排解无聊，或是有助于放松，那就在相反的时候选择戒烟。无论是哪一种情况，一旦决定戒烟，就要严肃起来，把戒烟作为生活的第一要务。

留出三个星期作为戒烟期，因为尼古丁毒瘾的消退需要这么长时间。尽可能预先安排好戒烟期的生活，以免因意外原因导致戒烟失败，如参加婚礼、逢年过节等。在彻底戒烟之前，不要减少吸烟的量，因为减量只会让你产生幻觉，误以为吸烟是一种享受。事实

上，强迫你自己增加吸烟的量，对戒烟反而有好处。开始戒烟之前，好好品味你的最后一支烟，记住那难闻的味道和糟糕的感觉。当你戒烟之后，就可以永远摆脱这样的感觉。

> “我尝试戒烟已经不知多少次了，但每次总是失败，因为我总以为吸烟意味着放弃很多东西。现在我的感觉很好。”
>
> ——希拉·M

绝对不要简简单单告诉自己“现在不行，以后再说”，然后就把吸烟的事抛在脑后。现在就制定详细的戒烟计划，按计划安排生活。记住，戒烟不需要放弃任何东西。相反，你会收获许多。

我对吸烟这件事情的理解，可能比任何人都要深入。吸烟问题的关键在于：尽管吸烟完全是为了缓解尼古丁毒瘾，但是构成烟瘾的并不仅仅是生理上的毒瘾，更重要的是心理上的洗脑作用。尽管聪明人也有可能上当受骗，但只有傻瓜才会两次上同一个当。幸运的是，绝大多数吸烟者都不是傻瓜，他们只是误以为自己是傻瓜而已。每个吸烟者接受的洗脑内容都不尽相同，所以吸烟者才有前文描述的那么多类型。

自本书第一版问世之后，我积累了多年的读者反馈，对吸烟的本质也有了更深层次的理解，然而我惊讶地发现，本书第一版的指导思想，直到今天仍然是正确的。这么多年来我取得的经验，主要

是如何让吸烟者理解和接受这一思想。我知道，所有的吸烟者都能轻松戒烟，让戒烟过程成为一种享受。但是如果我不能说服吸烟者接受这一点，那这样的知识就毫无意义。

许多人都这样告诫我："你告诉吸烟者'读完这本书之前务必先继续吸烟'，这样吸烟者要么会故意放慢阅读速度，要么根本就不会读完。所以你最好改一改这条指示。"这样的话听起来很有道理，但要是我把指示改成"立即停止吸烟"的话，很多吸烟者根本就不会读下去。

曾有一位吸烟者告诉我："我真的不情愿向你求助。我知道我的意志力很强。我能控制生活的每个方面，除了吸烟。为什么别的吸烟者都能靠自己的意志力戒烟，我却不行？"他又说："我觉得，假如我在戒烟时还能吸烟的话，我肯定能成功戒烟。"

他的话听起来有些矛盾，但我知道他是什么意思。我们总是把戒烟当成一桩难事。遇上难事时，我们通常的反应是什么？点起一支烟。这样一来，戒烟就成了双重的打击：我们不仅面临难事需要解决，而且还不能在解决过程中吸烟。

直到那人离开之后我才意识到，要求吸烟者在读完全书之前继续吸烟，其实是这本书最大的优点之一。阅读过程其实也就是戒烟过程，而在这一过程中能够吸烟的话，戒烟就不会带来双重的打击。吸烟者首先破除所有的怀疑和恐惧，然后再真正开始戒烟过程，这样最后一支烟刚一熄灭，他就可以立即享受戒烟后的生活。

只有在构思本章的过程中，我才怀疑过当初的指示是否正确。如果你通常在压力较大的时候吸烟，那最好选择心情放松的假期戒烟，反之亦然。事实上，这并不是最容易的戒烟法。最容易的办法

是选择你认为最难戒烟的时机——压力较大或者心情放松时，需要集中注意力或者无聊时，随你怎么选择。一旦你证明即使在这些时候你都用不着吸烟，那其他时候不吸烟就轻而易举了。但如果我这样指示你的话，你还能下定决心吗？

举一个类似的例子。尽管我经常和妻子一起去游泳池，但却很少同时游泳。她总是用脚趾试试水温，然后再缩回来，要适应半个小时才敢下水。我则无法忍受这样的磨蹭。我知道无论水有多冷，迟早我都得下水，所以，我会采取最容易的方式：直接跳进水里。假如我坚持说如果她不跳进去，就永远没法开始游泳，那她就真的永远不会开始游泳。这就是问题所在。

我从反馈信息中得知，不少吸烟者都拿选择时机作为借口，故意拖延戒烟的那一刻。修改这本书的时候，我也曾想过采用这样的写作方法：上一章用“时机的选择非常重要，下一章我会详细阐述”这样的句子作为结尾，然后下一章只有两个字：现在。

事实上，这的确是最好的建议，但是你能接受吗？

这是戒烟最微妙的地方。压力较大时，我们觉得不是戒烟的时机；压力较轻时，我们又缺少戒烟的动力。

扪心自问：

当你吸第一支烟时，你是否决定了要吸一辈子烟？

当然没有！

那你会不会吸一辈子烟？

当然不会！

那你打算什么时候戒烟呢？明天？明年？后年？

自从意识到自己染上烟瘾以来，你是不是经常问自己这几个问题？你是否还在幻想某天早上醒来，意外发现烟瘾自动消失了？不要自欺欺人。我等了 33 年，也没等到那一天的到来。尼古丁是一种毒品，毒瘾只会加重，绝对不会自动消失。你觉得明天戒烟会更容易？那你还是在欺骗自己。如果连今天都做不到，那你有什么理由相信自己明天能做到？难道要等到因吸烟而患上不治之症的那一天吗？到那时再戒烟还有什么意义？

明天戒烟，并不比今天戒烟容易。

我们觉得生活充满了压力。事实并不是这样的，真正的压力早已远离我们的生活。现在你离开家时，完全不必担心会被野兽袭击，也不必操心能否吃到下一顿饭，能否找到遮风避雨的地方睡觉。想象一下野生动物的生活。兔子每次从洞里钻出来，都是冒着生命危险，但是兔子能够应付这种危险。它能分泌肾上腺素等一系列应激激素，提高逃离危险的能力——我们也能。事实上，对于任何生物来说，幼年都是生存压力最大的时期。但是经过 30 亿年的自然选择，我们已经拥有了化解生存压力的能力。第二次世界大战爆发时我刚五岁，我们居住的城市遭到轰炸，我和父母分开长达两年之久。我被分配到一间集体宿舍，其他孩子对我并不好。那是我生命中的一段阴暗经历，但我还是撑了下来。那段经历并没有对我造成任何永久性的伤害，相反，我变得更加坚强了。回首过去，我唯一对付不了的，就是烟瘾的奴役。

戒烟成功之前，我觉得生活真是糟糕透顶。我的心态完全是自杀性的——并不是说我会故意跳楼之类，而是说我本知道吸烟会让我送命，却还是不肯戒烟。当时我认定吸烟能帮我缓解压力，如果

吸烟时的生活尚且如此不堪，那戒烟后的生活就完全不值得过下去了。我没有意识到的是，生理和心理处于低谷时，任何事情都有可能让我丧失信心。现在我又恢复了年轻时的心态，原因只有一个：我摆脱了烟瘾的奴役。

健康意味着一切。这种说法的确非常老套，却是不折不扣的事实。过去我总认为狂热的运动爱好者脑筋有问题。我总说生活并不仅仅是健康那么简单，吸烟饮酒都是生活的一部分。现在我已经意识到，当年的我实在愚不可及。只有身心都保持健康状态，你才能享受生活的高潮，直面生活的低谷。我们总是混淆责任与压力。只有当你身心孱弱，无力承担责任时，责任才会转化成压力。英国著名演员理查德·伯顿原本身心健康，没有被生活、工作和步入老年的压力击垮，却转而寻求吸烟的“支撑”，最后患脑溢血而死。不幸的是，像伯顿这样的人还有成百上千万。

不妨换个方式思考。你已经决定了这辈子迟早要戒烟，无论过程有多么困难。总有一天，你会摆脱烟瘾重获自由。吸烟不是习惯也不是享受，只是一种毒瘾，一种心理疾病。我们已经分析过，“明天再戒烟”非但不会更容易，反而会越来越难。对于一种不断恶化的疾病，最好的治疗时机就是现在——或者至少是越快越好。三个星期的时间转眼就会过去，然后你就可以全心全意享受生活，心中再不会有怀疑的阴影。只要你按我的指示去做，戒烟甚至用不了五天时间。熄灭最后一支烟，你会发现，生活其实比你想象的更美好！

第 29 章 CHAPTER 29

我会怀念吸烟的感觉吗?

不会！生理上的尼古丁毒瘾消散之后，心理上的阴影也会慢慢散去。你的身心都会迅速恢复健康，不仅能更好地应对各方面的压力，而且更能享受生活的快乐。

唯一的危险来自仍然在吸烟的人。我们经常会有“这山望着那山高”的态度，这一点很容易理解。在吸烟这件事上，尽管戒烟的好处非常大，而吸烟的好处完全是零，但许多戒烟者却会羡慕仍在吸烟的人。这是为什么？

我们之所以会掉进烟瘾陷阱，是因为青少年时期接受的洗脑。那么，当我们意识到吸烟的愚蠢之处，成功戒烟之后，为什么还会掉回同一个陷阱？因为其他吸烟者的影响。

这种影响通常发生在社交场合，尤其是饭后。吸烟者点起一支烟时，戒烟者会不自觉地感到羡慕。这的确是一种奇怪的现象。所有的非吸烟者都因不吸烟而自豪，所有的吸烟者——无论他们相信吸烟是一种享受也好，认为吸烟有助于放松也好，都情愿自己从未

染上过烟瘾。那么，某些戒烟者为什么会反过来羡慕吸烟者？原因有两方面：

1. “只要一支烟就好。”记住，不存在“一支烟”这个概念，对于吸烟这件事情，必须从整体的高度考虑。或许你对仍在吸烟的人感到羡慕，但你不知道的是，他其实更羡慕你。仔细观察别的吸烟者，他们可以成为你戒烟的最大动力。注意烟卷燃烧的速度有多快，吸烟者点烟的频率就有多高。绝大多数时候，吸烟者并没有意识到自己正在吸烟，即使点烟过程也是下意识的。记住，他绝不是在享受吸烟的过程，只不过如果不吸烟，他就无法享受任何事情。特别记住，你们分开之后，他还会继续吸烟。第二天早晨他醒来时，肺部会感觉火烧火燎，但他仍然会继续吸烟。下次他感到肺部疼痛的时候，下次世界戒烟日的时候，下次他无意中看到戒烟宣传的时候，下次他坐火车、去医院、去图书馆、逛超市的时候，下次他遇上非吸烟者的时候……他都不得不继续吸烟，继续摧毁自己的健康和心智。口臭、焦黄的牙齿、烟瘾的奴役、自我毁灭、心理阴影，这些东西将会伴随他一生。而这一切又是为了什么？为了暂时缓解尼古丁毒瘾，让他自以为能回到染上烟瘾之前的状态。

2. 因为吸烟者正在吸烟，而你却不能这样做，所以你感觉被剥夺了某种权利。不要被这样的感觉蒙蔽了。你并没有被剥夺任何权利，相反，吸烟者会被剥夺：

· 健康

· 精力

· 金钱

· 自信

· 思想的平静

· 勇气

· 安宁

· 自由

· 自尊

吸烟者完全不值得羡慕。看清楚他们的本质——他们只不过是一群可怜人。相信我的话，因为我也曾是他们中的一员。很幸运，你现在正在读这本书。那些不敢面对这一切的人，那些自欺欺人的吸烟者，是全世界最可怜的人。

你绝不会羡慕染上海洛因毒瘾的人。全世界每年只有几百人死于海洛因，却有近500万人死于吸烟。因吸烟死亡的人数，已经超过了人类历史上因战争而死亡的人数总和。像所有毒瘾一样，你的烟瘾并不会自然好转，只会自然加重。如果你今天不喜欢吸烟的感觉，明天只会更不喜欢。不要羡慕吸烟者，你应该可怜他们。他们也需要你的怜悯。

第 30 章 CHAPTER 30
我会变胖吗?

这是另一个常见的误会。尼古丁的戒断症状与饥饿感非常相似，采用意志力法戒烟的人，经常会试图用糖果零食来缓解戒断症状。糖果零食能够缓解饥饿感，却永远无法真正缓解尼古丁戒断症状。

吸烟会导致人体对尼古丁产生抵抗力，导致戒断症状无法彻底缓解。嘴里的烟一熄灭，你体内的尼古丁水平就会迅速下降，从而让你渴望下一支烟。这样发展下去，最终会导致连续吸烟。不过，因为以下两方面原因，大部分吸烟者无法这样做。

1. 金钱——他们买不起那么多烟。
2. 健康——连续吸烟对健康的损害非常大，只有身体最健壮的人，才能暂时忍受这样的损害。

因此，吸烟者永远处于戒断症状的折磨之中。这就是为什么许

多吸烟者会过度进食、酗酒、甚至转向其他毒品。这一切都是为了填补尼古丁毒瘾导致的内心空虚（统计表明，绝大多数酒鬼都是重度吸烟者。酗酒或许是吸烟的附带效应之一）。

吸烟者的自然反应开始是用尼古丁替代进食。我自己还是个烟鬼时，甚至完全不吃早饭和午饭，只靠连续吸烟维持。到了下午，我会开始期待晚上，因为只有晚上我才有理由停止吸烟。然而真到了晚上，我又会到处找零食吃，我以为那是饥饿的缘故，其实是戒断反应。换句话说，白天我用尼古丁替代进食，晚上则用进食替代尼古丁。

那段时间我的体重比现在重 13 公斤，而且无论如何都没法减肥。

摆脱烟瘾之后，你就不会再产生空虚感。你的自信和自尊都会回归，帮你将生活的方方面面纳入正轨，其中也包括饮食习惯。这是戒烟最重要的好处之一。

我已经说过，“戒烟导致肥胖”的现象，其实是戒烟者试图用零食缓解戒断反应的结果。这样并不会让戒烟变得更容易，只会起到相反作用，有关替代戒烟法的一章将会详细解释。

只要完全遵照本书的指示，你完全用不着担心肥胖。

第 31 章 CHAPTER 31

警惕虚假的戒烟动机

许多吸烟者尝试使用意志力法戒烟的时候，都会为自己寻找虚假的戒烟动机。

这样的例子很常见。最典型的一种是：“我可以省下很多钱，带着家人去度假。”这种想法的逻辑似乎无懈可击，其实是错误的，因为吸烟者心中想的还是吸烟，而不是度假的乐趣。就算他能一年 364 天忍住不吸烟，心中却仍然在怀疑：如果度假的 15 天也不吸烟，我还能不能享受度假的过程？结果他更会认为戒烟是一种牺牲，戒烟的过程也就更难。所以，不要光想着戒烟的好处，多想想吸烟的坏处：“吸烟究竟能给我带来什么？我为什么要吸烟?”

另一个例子是：“我可以省钱换辆好车。”没错，这样你可以坚持到买车的那一天，但是把钱花在新车上之后，你仍然会感到被剥夺了吸烟的“乐趣”，迟早你还会掉进陷阱。

第三个例子是与家人和同事订立协议，约好一起戒烟。这样的确可以消除某些时间段的烟瘾诱惑，但是成功率很低，原因有三：

1. 戒烟动机本身并不成立。戒烟是你自己的事情，跟别人有什么关系？这样做只能导致压力，增强“戒烟是一种牺牲”的感觉。如果参与协议的吸烟者都能自愿戒烟，那当然很好。问题是，你不能强迫别的吸烟者戒烟，而且尽管所有吸烟者内心深处都想戒烟，但他们并没有都准备好。在时机尚不成熟的时候让他们戒烟，只会适得其反，诱导他们变成秘密吸烟者，最终让他们的烟瘾进一步加深。

2. “烂苹果理论”，也就是戒烟者彼此之间的依赖。采用意志力法戒烟时，戒烟者需要经历一段时间的痛苦等待，等着某种迹象证明他们已经戒烟成功。如果他们提前放弃，就会产生严重的失败感。如果大家都使用意志力法戒烟，一般总有一个人会提前放弃，这就给了其他人放弃的理由：这不是他们的错，他们本来能坚持的，只不过某人让他们失望了。事实上，这不过是他们找的借口而已。

3. “成就感的分摊”，原理正好与“烂苹果理论”相反。如果大家一起戒烟失败，感觉上就不那么丢脸。戒烟原本会带来非常强的成就感。当你自己决定戒烟时，会受到亲友同事的夸奖，这样的夸奖会成为坚持戒烟的重要动力。但当许多人共同决定戒烟时，成就感就会被冲淡。

另一个常见的例子是“戒烟成功奖励”，比如父母向孩子许诺，戒烟成功就奖励他一笔钱；或是戒烟者跟人打赌，“要是戒烟

失败我就输给你100块钱”。曾有一部电视广告片描述过这样的例子。一个警察决定戒烟，于是在烟盒里塞了一张20块钱的钞票。他决定，如果再想吸烟的话，他必须先把钞票烧掉。结果是他强忍了几天，最后真的把钞票烧掉了。

不要欺骗你自己。如果一辈子因吸烟浪费的巨额钱财，50%以上的死亡率，身心方面的痛苦折磨，还有别人的鄙视都无法让你戒烟的话，小小一笔奖励又算什么？这样你只会更加相信，戒烟确实是一种牺牲。

学会换个角度考虑问题。扪心自问：

吸烟究竟有什么好处？**（完全没有！）**

我为什么要吸烟？**（你用不着！你只不过是在折磨自己。）**

第 32 章 CHAPTER 32

戒烟其实很简单

本章将提供轻松戒烟法的具体指示。只要你严格遵照指示行事，戒烟过程就会非常轻松，甚至还能相当快乐。所以，请你务必认真阅读本章内容。

戒烟其实非常容易。你只需要做到以下两点：

1. 决定今后不再吸烟；
2. 不再质疑这个决定，为戒烟而高兴。

或许你要问：“那又何必写下这一整本书呢？为什么不能一开始就告诉我？”原因是，如果我不加详细解释，你迟早会质疑戒烟的决定，最终推翻决定。估计你已经有过很多次这样的经历了。

吸烟是一个复杂险恶的陷阱。戒烟的主要问题并不在于生理上的尼古丁毒瘾，而是心理上的洗脑作用，所以必须先将后者彻底推翻。了解你的敌手，弄清楚它的策略，然后你就可以轻松打败它。

我曾经多次尝试戒烟，也经历过无数次失败后的沮丧。最终戒烟成功时，我每天的吸烟量从 100 支直接下降到 0，而且没有一点沮丧和失落。即使在戒断期间，我的感觉仍然相当良好，之后也从没有过吸烟的冲动。这是我一辈子经历过的最神奇的事情。

当时我并不理解，为什么成功竟如此容易。我花了很多时间思考研究，最终得出了结论，原因是：我心里明白我再也不会吸烟了。之前尝试戒烟的时候，无论我有多么坚决，都只是抱着尝试的态度，觉得一旦停止吸烟足够久，烟瘾就会自行消失。烟瘾之所以每次都没有消失，是因为我总是在等待，希望某件事情能证明我已经戒烟成功了。我越等待就越是怀疑，越怀疑就越是想吸烟，心中总是放不下对吸烟的依赖。

最后一次尝试则不同。像绝大多数吸烟者一样，我曾严肃考虑过戒烟问题。那次尝试之前，我一直在安慰自己，下次戒烟或许会更容易些。然而，我终于意识到，这样下去我终生都无法成功戒烟。我心中顿时充满了恐惧，于是开始深入思考戒烟的机制。

我不再下意识地点烟，而是开始有意识地分析吸烟时的感觉。结果证实了我的想法：我并不能享受吸烟的过程，吸烟是一件肮脏、恶心的事情。

我开始观察戒烟成功的人。在此之前，我一直以为戒烟者都是些难以沟通、吹毛求疵的人。然而，当我仔细观察他们时，却发现他们比吸烟者更加轻松自在，更能解决生活中的压力，更能享受社交场合。他们的精力也比吸烟者要旺盛得多。

我开始同成功戒烟的人交流，这让我解开了头脑中一直存在的谜团。过去我总是以为，戒烟不成功是因为我具有某种程度的缺

陷。与戒烟者的交流让我发现，所有人戒烟都要经历类似的过程。我告诉自己："几百万人都能成功戒烟，过上幸福充实的生活。我并不需要吸烟，直到染上烟瘾为止，而且我还记得当初'学习'吸烟的艰难，所以现在我为什么要吸烟?"我从来没有享受过吸烟的感觉。我憎恨吸烟，决不愿意一辈子做烟瘾的奴隶。

然后我对自己说："亚伦，不管你是不是愿意，上一支烟就是你的最后一支。"

当时我就清楚，我以后再也不会吸烟了。我没想到戒烟居然如此简单，事实上，我本以为一辈子都无法彻底摆脱烟瘾。然而就在那一刻，我所有的感觉都变了。

我花了很长时间才弄清楚，当时的过程为什么如此简单，为什么完全没有痛苦。原因是痛苦并不存在。戒烟并不能导致痛苦，尼古丁戒断反应也不能。痛苦是犹豫和怀疑的产物。事实上，戒烟就是如此简单，只因为人们心中仍然存有怀疑，才把原本简单的事情弄得难上加难。即使是尼古丁毒瘾最重的吸烟者，也经常连续几个小时不吸烟，却不会意识到戒断症状的存在。只有当你想吸烟却不能吸时，才会感觉到痛苦。

轻松戒烟的要旨就在于下定决心。不是"希望"你能成功戒烟，而是"明白"你已经戒烟成功了。不要犹豫，不要怀疑。安心享受成功戒烟带来的快乐。

如果你从一开始就毫不怀疑，那么戒烟就是一件十分简单的事情。但如果你不知道戒烟如此简单，又怎么能毫不怀疑？所以我才决定写下这一整本书。在你开始戒烟之前，必须彻底意识到以下几点：

1. 你做得到。你跟其他戒烟者并没有什么不同，他们能成功，你也能。唯一能让你彻底戒烟的人就是你自己。

2. 戒烟不需要放弃任何东西。相反，你会有许多收获。我的意思并不仅仅是健康和金钱。戒烟之后，你可以更好地享受生活的高潮，面对生活的低谷。

3. 务必记住，没有“一支烟”这种说法。吸烟是一种毒瘾，是一个连锁反应。如果非要记挂着某“一支烟”，你只会无端给自己造成痛苦。

4. 不要把吸烟当成一种有害习惯。吸烟根本就不是习惯，而是一种毒瘾，一种心理疾病。不要欺骗你自己，勇敢地承认事实：你的确患了这种疾病。把头埋在沙子里，故意视而不见，并不能让疾病自动消失。如果不主动采取措施，你只会病得越来越重。要想从疾病中康复，最好的时机就是现在。

5. 把生理上的烟瘾和心理上的疾病分开来对待。如果有机会回到过去，回到染上烟瘾之前的状态，任何吸烟者都会抓住这样的机会。而现在，这个机会就在你眼前！不要认为你这是“放弃”吸烟。你没有什么好放弃的。从你下定决心不再吸烟的那一刻起，你就已经成功地变成了一个非吸烟者。吸烟者是一帮可怜人，每天都在故意摧毁自己的生活。非吸烟者则不是这样的人。下定决心不再吸烟，就已经意味着戒烟成功。你用不着等待生理上的尼

古丁毒瘾逐渐消散。现在就出门去呼吸新鲜空气，去享受非吸烟者的幸福生活。生理上的尼古丁毒瘾，并不会影响你的生活质量，而且毒瘾自然消散之后，你的生活还会变得更好。

你必须满怀信心，坚信你能挺过生理毒瘾的戒断期（最长不超过三个星期）。只要你的心态正确，这一过程就无比轻松。

如果你在阅读本书的过程中，一直保持着开放的心态，那么现在，你肯定已经做出了停止吸烟的决定。你一定很兴奋，迫不及待地要开始享受新的生活。

如果你感到郁郁不振，原因无外乎以下几点：

1. 你的想法还没有确定下来。重读上面列出的五条内容，问自己是否相信。如果你仍然怀疑，就请阅读相关的详细解释。

2. 你恐惧失败。别担心，继续读下去，你会成功的。吸烟这件事是一个巨大的骗局，聪明人或许会上当受骗，但绝不会上第二次当。

3. 尽管你相信我说的话，却仍然感到痛苦。不要这样！睁开眼睛，你身上正在发生一桩奇迹。你马上就要彻底摆脱烟瘾的奴役了。

开始戒烟之前，必须达到正确的心态：身为一个非吸烟者，是一件多么美好的事情啊！

现在你所要做的，只是保持这样的心态，直到戒断期过去。以下几章会详细讲述调整心态的方法。戒断期结束之后，你的心态会自然而然地调整过来。你会想："这一切实在是太明显了！为什么我过去从来没意识到?"不过，我还有两点警告：

1. 记住最初的指示。暂时不要开始戒烟，直到读完全书。

2. 我曾经描述过很多次，尼古丁戒断期最多会持续三个星期。不要误解我的意思。或许你的潜意识会认为，这三个星期你会非常痛苦。事实并非如此，戒断期并没有什么痛苦。也不要有这样的想法："只要熬过这三个星期，我就彻底自由了。"事实上，三个星期之后，什么都不会发生。你的感觉不会突然转变。非吸烟者的感觉与吸烟者并没有什么不同。如果你在这三个星期里心存怀疑，那么三个星期过完，怀疑仍然不会消失。如果你对自己说："我再也不会吸烟了，这不是一件好事吗?"那么等到生理上的毒瘾消散，你就真的彻底自由了。而如果你告诉自己"如果我能熬过这三个星期"，那么三个星期过后，你对吸烟的渴望会更加强烈。

第 33 章 CHAPTER 33

戒断期

停止吸烟后的三个星期内，你可能会感觉到尼古丁戒断症状，但是并不一定会感到痛苦。这种感觉有两种触发机制：

1. 戒断症状本身：一种类似饥饿感的感觉，会让吸烟者觉得内心空虚，手上需要有点事情做。
2. 某些事件，如接电话，导致的心理反应。

许多戒烟者并不清楚这两种机制之间的区别，所以意志力戒烟法的成功率才如此低下，而且即使暂时戒烟成功，也有可能再度反弹。

尽管尼古丁戒断症状不会造成任何生理上的疼痛，但是不要低估了它的力量。如果一天不吃东西，我们就会“饿得肚子咕咕叫”，尽管没有疼痛。饥饿的力量非常强大，当我们找不到东西吃时，可能会变得非常烦躁。尼古丁戒断症状也是一样，唯一不同的

是，我们的身体需要食物，但是并不需要尼古丁。只要保持正确的心态，戒断症状很容易克服，甚至可以完全忽略。

如果吸烟者用意志力法坚持足够长的时间，生理上的戒断症状就会消失。这是意志力法难以成功的另一个原因。吸烟者已经养成了在某些特定场合缓解戒断症状的习惯，心理上已经把这些场合与吸烟联系起来（例如“不来支烟我就没法享受喝酒的感觉”）。或许以下的例子能帮助你理解这种机制。

> “随着时间慢慢过去，我越来越难以想象吸烟的感觉。大多数时候，我甚至彻底忘了自己曾经是个吸烟者。”
>
> ——道格拉斯·詹姆斯·W

假设你有一辆车，已经开了几年，转向灯开关在方向盘左侧。你换了一辆新车，转向灯开关在方向盘右侧。你明明知道开关在右侧，但在驾驶新车的头几个星期里，你总是在转向时误按启动雨刷的开关。

戒烟过程也是一样。戒断期刚开始时，过去的触发机制还没有完全消失。你偶尔会习惯性地想：“我该来支烟了。”如果你能彻底摆脱洗脑的影响，这样的想法就会很快消失。使用意志力法戒烟时，吸烟者相信戒烟是一种牺牲，苦苦等待某种迹象表明烟瘾已经消散，这样的心态不仅不利于消除触发机制，还会使之维持得

更久。

吃饭是一种常见的触发机制，尤其是在饭店与朋友们一起用餐。戒烟者原本就感到非常痛苦，因为觉得自己被剥夺了吸烟的“自由”。当他的朋友点起一支烟时，他的被剥夺感就更严重了。这样的状态下，他无法享受与朋友们用餐的快乐感觉，因为他在心理上已经把这样的场合与吸烟联系起来。由于这三点原因，他的心理要遭受三重打击，原本的洗脑效果就更强烈了。如果他意志力十分坚定，能够忍住足够长的时间，那么他或许最终会接受事实，让正常的生活得以继续。然而，洗脑效果并没有完全消失，他仍然无法彻底享受生活。有的戒烟者完全出于健康或金钱方面的考虑而戒烟，这样过了几年之后，他可能仍然无法摆脱心理上的烟瘾，只能忍受无谓的自我折磨。

即使是采用我的方法，如果触发机制迟迟无法消除，也有可能导致失败。戒烟者会把香烟想象成一种安慰剂。他会想：“假如我相信吸烟的确对我有帮助，那么或许在某些情况下，吸烟就真的会有帮助。”

安慰剂，例如不含任何药物成分的糖丸，有时能够产生强大的心理作用，治愈某些真实存在的症状。不过，香烟绝不是安慰剂。安慰剂的实际作用是中性的，而吸烟则有强大的负面效应。安慰剂并不是引发疾病的原因，而吸烟却是多种疾病和心理问题的罪魁祸首。

考虑一下非吸烟者的情况，或许有助于你理解这一点。假设一位女士失去了她的丈夫。这种情况下，认识她的吸烟者有可能会出于好心劝她：“吸支烟吧，这样可以帮你平静下来。”

事实上，吸烟绝不可能让她平静下来，因为她先前并没有尼古丁毒瘾，也就没有戒断症状需要缓解。吸烟最多能起到心理上的安慰作用，香烟一熄灭，她的悲伤绝不会有丝毫减轻——相反还会加重，因为这一支烟已经让她染上了毒瘾。她只有两种选择：忍受戒断症状，或者继续吸烟。如果她选择了后者，就会掉进烟瘾的陷阱无法自拔。这一支烟能起到的心理安慰，绝不会比一句贴心的话来得大。许多非吸烟者都是这样变成吸烟者的。

所以，如果你想戒烟的话，必须首先消除洗脑的影响。你必须弄清楚，你并不需要吸烟，如果把吸烟当成一种享受或者寄托，只会让自己痛苦。这样的痛苦完全没有必要。吸烟不会帮你享受饭局和社交的乐趣，只会让你感觉更加糟糕。记住，饭后点上一支烟的人，并不是因为享受才这样做的，而是因为不这样做，他们就无法享受饭后的轻松。他们身处毒瘾的控制之下，无法像正常人一样享受生活。

许多吸烟者都会想："如果有一种对健康无害的香烟就好了。"然而，如果他们试一试，很快就会发现，所谓的"非烟草型香烟"完全无法满足他们的烟瘾。追求尼古丁刺激，是吸烟者吸烟的唯一原因。摆脱了尼古丁毒瘾之后，你就绝对不需要把点燃的香烟插进嘴里，正如不需要把烟插进耳朵里一样。

不要无谓地担心戒断症状，告诉自己："我知道戒断症状的本质不过是尼古丁毒瘾正在消退而已。吸烟的人终生都被这种感觉折磨，所以他们才不停地吸烟。不吸烟的人就没有这种感觉。这是尼古丁的罪状之一。现在我已经摆脱了这种感觉，这难道不是件好事吗？"

换句话说，戒烟后你的身体需要三个星期时间，从原先的伤害中恢复。无论是在这三个星期里，还是之后，你的生活都会比吸烟时幸福得多。你战胜了一种可怕的心理疾病，得到的好处远比尼古丁对你的伤害要大得多。你会享受戒断期间的生活。

把戒烟过程当成一场刺激的游戏。把尼古丁毒瘾想象成一条毒虫，正在你的身体里肆虐。只要三个星期不吸烟，你就可以让这条毒虫饿死。这段时间里，它会不断诱惑你点上一支烟，维持它自己的生命。

这条毒虫会努力让你感到痛苦，或是让你猝不及防。有时别人会递过来一支烟，如果你忘了自己已经戒烟成功，就有可能接过来点上。它会让你产生被剥夺的感觉。做好心理准备，不要让它的诡计得逞。无论受到什么样的诱惑，你心里都要清楚，这都是毒虫的把戏。只要你能经受住诱惑，就会给它严重的打击。

无论你怎么做，都不要故意去忘记吸烟这回事。使用意志力法的戒烟者经常会这样，每一天都在努力忘记，努力想让烟瘾消失。

这就像是睡不着的时候，你越是担心，就越是难以入睡。

你根本无法忘记。最初的三个星期，生理上的戒断反应会时常提醒你。在那之后，只要你看到吸烟的人，就会重新想起吸烟这回事。

你也完全没有必要忘记。戒烟并不是一件坏事，只有收获没有损失。就算你每天想上一千遍也没关系，享受生活中的每一刻。提醒你自己，重获自由是多么幸福，摆脱烟瘾又是多么快乐。

你会发现，戒断期同样是一段快乐时光。你会不知不觉地忘记曾经的吸烟经历。

绝对不要质疑你的决定。一旦在心里种下怀疑的种子，它就有可能生根发芽。如果感觉到戒断反应，就把这种感觉当作激励。如果你感到郁郁不振，就提醒自己这是毒瘾的作用。如果有人递过来一支烟，就自豪地告诉他："谢谢，我不抽烟。"或许他起初会有点不爽，但当他看到你高兴的样子时，他自己也会考虑戒烟的。

记住你最初决定戒烟的原因。记住吸烟对你健康的损害，对金钱的浪费。最重要的是要记住，戒断症状只是暂时的，只是自由之路上的小小坎坷。

有的戒烟者担心，他们的余生都要在矛盾中度过，他们需要随时从心理上说服自己，他们并不真的需要吸烟。这样的担心完全没有必要。还记得那个"半瓶水"的故事吗？悲观的人说"只剩半瓶了"，乐观的人则说"还有半瓶呢"。在吸烟这件事上，瓶子其实是空的，吸烟者却以为里面装满了水。他们被洗脑作用蒙蔽了。只要你意识到自己并不需要吸烟，就不需要再提醒自己，因为这本来就是事实。你不仅不需要吸烟，而且还会自动远离难闻的烟味。

第 34 章 CHAPTER 34
“再来一口就好”

“再来一口就好”这种想法，是导致意志力戒烟法失败的重要原因。勉强戒烟三四天后，只要你向这种想法投降，之前的努力就会付诸东流。这样的想法会严重打击戒烟者的士气。

任何吸烟者吸进最初一口烟的时候，都会觉得十分糟糕。这种感觉反而让他们放心：“味道这么糟糕，我都快失去吸烟的欲望了。”事实正好相反，他们原本没有欲望，正是这口烟让他们染上了毒瘾。吸烟绝不是一种享受。如果吸烟者追求享受的话，吸过第一支烟之后就不会再次尝试。

吸烟的唯一目的是满足毒瘾，缓解戒断反应。假设尼古丁毒瘾是一条毒虫，你已经饿了它四天，哪怕一口烟都让它觉得十分宝贵。为了得到这一口烟，它会想尽办法腐蚀你的潜意识，让你质疑当初戒烟的决定。你脑海中会悄悄出现一个声音：“尽管吸烟有害健康，但香烟本身是一种好东西。我只要再来一口就好。”

这一口烟的危害相当大：

1. 你身体里的毒虫得到了滋养，可以活得更久。

2. 你潜意识里的毒虫会重新抬头。既然你吸了这一口，就会有下一口。

记住，任何人染上烟瘾，都只是因为最初的那一口。

第 35 章 CHAPTER 35

我戒烟会比别人难吗?

不同的人戒烟的难度不尽相同。每个人性格不同，工作和生活环境不同，选择戒烟的时机也不同。

对于从事某些职业的人，戒烟的难度可能会稍微大些，但这并不是生理上的原因，而是因为这些人接受的洗脑作用更为强烈。以下就是一个例子。

对于医生来说，戒烟的难度似乎比常人大得多。普通人会觉得医生更容易戒烟，因为他们更了解吸烟对健康的危害。尽管这种了解会为戒烟提供更充足的理由，却不会让戒烟过程变得更容易，原因是：

1. 因为更了解吸烟对健康的危害，他们心中的恐惧更为强烈，而恐惧正是促使人们吸烟的理由之一。

2. 医生的工作压力非常大，而且在工作期间无法靠吸烟缓解尼古丁毒瘾造成的压力。

3. 除此之外，负罪感也会给他带来压力。他觉得自己身为医生，本应成为普通人的榜样，绝对不该吸烟。这种负罪感不仅会带来压力，还会增加他的被剥夺感。

在有限的休息时间里，医生用不着承受工作压力，这种时候，戒断反应造成的压力就会显得更大，更需要摄入尼古丁来缓解。这种情况属于轻度吸烟的范畴，一切需要长时间（数个小时）忍受戒断症状的吸烟者都属于这一范畴。意志力戒烟法会让戒烟者感到痛苦，是因为他们会产生被剥夺感，会觉得戒烟是一种牺牲。他们无法享受休息时间，无法享受喝茶或喝咖啡的感觉，这样被剥夺感就更强烈了。由于洗脑作用的缘故，他们觉得吸烟能够缓解被剥夺感。如果先消除洗脑作用，然后再着手戒烟，那么即使在戒断期间，仍然可以享受休息时间，以及喝茶或喝咖啡的感觉。

另一种情况是在无聊时，尤其是既无聊又需要承受压力的时候。例如，长距离开车或是父母在家里带孩子。这样的工作本身既单调无聊，而且一旦出错，后果又十分严重。如果一位家庭主妇试图用意志力法戒烟，她会有非常多的时间执迷于她的“牺牲”，这就加重了她的抑郁感。

在正确的心态下，这一点同样很容易克服。每当你想起自己已经戒烟时，就利用这个机会高兴一下，因为你正在摆脱邪恶的烟瘾。只要心态合适，戒断症状也可以成为快乐的源泉。

记住，任何年龄、性别、智力程度和职业的吸烟者，都可以享受轻松戒烟的过程——前提是，你一定要严格遵照本书的指示。

第 36 章 CHAPTER 36

失败的主要原因

戒烟失败的主要原因有二。其一是其他吸烟者的影响。在某些特定的场合，别人点起一支烟的时候，你可能会非常想效仿。怎么应对这样的场合，我已经详细说明过了。提醒你自己，不存在“一支烟”这回事，吸烟是一种连锁反应，你应该为跳出这种连锁反应而自豪。记住，吸烟者其实很羡慕你，你应该可怜他，而他也需要你的怜悯。

其二是因为某一天感觉很糟糕。戒烟之前就要想清楚，无论对于吸烟者还是非吸烟者，生活都有高潮和低谷。生活原本就是这样。

意志力法戒烟的问题在于，一旦戒烟者的生活碰上低谷，他就会产生吸烟的欲望，结果让原本低落的心情变得更加不堪。非吸烟者则无论从生理上还是心理上，都能更好地应对生活的压力。

如果你在戒断期间遭遇低谷，那就提醒自己，你在吸烟时碰上过更糟糕的情况（要不然你就不会决定戒烟了）。不要郁郁不振，

告诉你自己："没错，今天的确很糟糕，但吸烟只会让我感觉更糟。明天自然会好起来，而且即使是现在，我也并不像以前那么痛苦，因为我已经成功戒烟了。"

吸烟者具有选择性失明的能力，总对吸烟的负面效应视而不见。他们认为咳嗽不是吸烟的结果，而是长期感冒的缘故。假如在荒郊野外驾驶时，车突然坏了，你会自然而然地点起一支烟，但这样能让你高兴吗？当然不能。戒烟初期，你会把生活中的一切不顺归罪于戒烟本身。如果你的车这时候坏了，你会想："过去在这种时候，我会点起一支烟的。"没错，但是吸烟并不能解决问题，你只不过是在用幻想折磨自己而已。吸烟造就了你的痛苦，如果你还为不吸烟而痛苦的话，就永远无法从痛苦中解脱出来。解脱的唯一方法是承认事实：戒烟是一个正确的决定，毋庸置疑。

记住，正确的心态永远是最重要的。

第 37 章 CHAPTER 37
你并不需要替代品！

不要使用任何戒烟替代品，包括口香糖、糖果、薄荷、非烟草型香烟、药物等。替代品只会让戒烟变得更难。如果你在戒断期间使用替代品，只会延长戒断症状，让你更加痛苦。使用替代品时，你其实是在自我暗示："我需要吸烟，或是用别的方法填补空虚。"这就好比对抢劫犯的要求或是小孩子的撒娇投降，只会让对方更进一步。替代品并不能缓解戒断反应，因为你的身体渴望的是尼古丁，不是食物。记住：

1. 没有任何替代品能取代尼古丁。

2. 你并不需要尼古丁。尼古丁不是食物，而是毒品。只有吸烟者才会遭受戒断症状的折磨，非吸烟者不会。戒断症状只是尼古丁的又一条罪状，是毒虫临死前的绝望反扑。

记住：空虚感是吸烟导致的，无法通过吸烟来填补。只有意识到你并不需要吸烟，也不需要用任何东西代替吸烟，你才能重获自由。

特别注意，绝对不要使用任何含有尼古丁的替代品，如尼古丁口香糖、贴剂、喷剂等。的确，少数戒烟者使用过这些替代品，最后也取得了成功。但是替代品并没有给他们任何帮助，他们只不过是克服了更多的阻力——替代品导致的阻力。很不幸，许多医生仍然建议戒烟者使用尼古丁替代法。

> “我并没有‘放弃’吸烟，只是‘成为’了一名非吸烟者……这是我一生中最大的成就，我恨不得能与全世界分享。”
>
> ——大卫·O

这一点并不奇怪，因为如果你不理解烟瘾的真正机制，就会觉得尼古丁替代法非常符合逻辑。按照那些医生的理论，戒烟过程中，你的主要任务有两个：

1. 改掉吸烟的习惯。
2. 忍受生理上的戒断反应。

如果你正面临两大强敌，那么最好不要与之同时交战，而应各

个击破。这就是尼古丁替代法的理论基础。按照这样的逻辑，你所应该做的就是改掉吸烟的习惯，同时用尼古丁替代品抵消戒断症状。等到习惯改掉之后，你再逐渐减少尼古丁的摄入，最终彻底摆脱毒瘾。

尽管听起来很有道理，但是这样的逻辑是建立在错误基础之上的。吸烟是一种毒瘾，不是一种习惯；生理上的尼古丁戒断症状非常轻微，几乎感觉不到。戒烟主要并不是克服生理上的毒瘾，而是摆脱心理上的依赖。你必须尽快杀死身体里的小毒虫，以及潜意识里的大毒虫。替代法不仅会让小毒虫活得更久，而且对大毒虫完全没有制约作用。

轻松戒烟法的原理是：先杀死大毒虫（摆脱洗脑的影响），再熄灭最后一支烟，饿死小毒虫（让尼古丁毒瘾自行消散）。一旦大毒虫已死，即使小毒虫还在苟延残喘，也不会造成什么危害。

试想一下，假如你给吸毒者提供毒品，能不能帮他们摆脱毒瘾？某位医学界权威人士甚至在电视上说，一些吸烟者对尼古丁的依赖性已经非常严重，假如他们戒烟的话，必须终生使用尼古丁替代品。身为专业人士，他怎么能对最浅显的事实视而不见，把尼古丁这种毒品与食物、水和氧气等同起来？

有的戒烟者在戒烟之后，发现自己对尼古丁口香糖上了瘾。有的戒烟者不仅没能戒烟，而且又染上了“口香糖瘾”。不要因为尼古丁口香糖味道糟糕就放松警惕——第一支烟也是这样的。

所有替代品的作用原理都是一样的。吸烟者都会产生这样的心理：“现在我不能抽烟了，只能用口香糖、糖果、薄荷……来填补空虚。”尽管尼古丁戒断反应与饥饿感很像，但绝不是同一回事，

食物对戒断反应完全没有缓解作用。事实上，你越是嚼口香糖，就越会觉得想要吸烟。

替代品最大的害处在于，它们会导致最主要的问题——洗脑作用——变得更加难以解决。“我需要用替代品代替吸烟”的想法，其实是在暗示你自己：“我需要吸烟，戒烟是一种牺牲。”不要用替代品掩盖根本问题。大量吃糖或者嚼口香糖，同样算不上是享受，你只会变得肥胖不堪，而且最终还是会向烟瘾投降。

轻度吸烟者经常认为，偶尔抽一支烟是对自己的奖励，戒烟则是剥夺了这种奖励。只在休息时间吸烟的办公室职员，工作时不允许吸烟的工人、教师和医生等，都会产生这种想法。有人甚至会说：“假如不能吸烟的话，我宁愿放弃休息时间。”这其实说明，他们休息并不是为了放松，而是因为实在受不了烟瘾的折磨。记住，吸烟绝对不是什么奖励。吸烟就好比先故意穿上小鞋再脱下来，“享受”暂时缓解痛苦的感觉。所以，你不妨采用这样的替代方法：工作时故意穿小一号的鞋，而且绝不允许脱下来，直到休息时间为止。你同样会觉得非常放松，非常满足，就像吸烟的“享受”一样。或许你觉得这样很愚蠢。没错，的确很愚蠢——吸烟也是同样愚蠢，身为吸烟者时，你可能意识不到。戒烟后你会发现，你原本就不需要这样的“奖励”。仍然困在烟瘾陷阱里无法自拔的人，只会让你充满同情。

不要自欺欺人。认为戒烟是一种奖励，你需要用替代品代替这种奖励，只会让你的戒烟努力最终失败。如果你真的需要休息，那么只有在戒烟之后，你才能真正享受休息时间的宁静。

记住，你并不需要替代品。在戒断期，你可以把心理上的空虚

感当作自我激励，因为这意味着你的身体正在康复，因吸烟积累的毒素正在逐渐消散。你再也用不着依赖吸烟，再也用不着忍受烟瘾的奴役。

戒烟会让你的胃口有所恢复，如果你因为食量增加导致体重略有上升，请不要担心，这是正常的反应。经历过“启示性的一刻”（下文将会详细描述）之后，你会意识到，积极的心态可以解决很多问题，包括体重问题。不过，绝不要在非用餐时间到处寻找零食，不然你不仅会变得肥胖不堪，而且戒烟过程也会更痛苦。零食并不能解决问题，只会拖延问题的解决。

第 38 章 CHAPTER 38
我需要远离诱惑吗?

在这本书里，我一直要求你严格遵照指示行事，而不是仅仅提供建议。我有这样的信心，是因为所有的指示不仅都有严密的理论基础，而且都经过无数例实践验证。

然而在这一章中，我只能提供建议，无法给出准确的指示。究竟哪些事情称得上诱惑，你应该如何对待这些诱惑，都需要你自己来决定。不过，我希望我的建议能够有所帮助。

我们吸烟是因为恐惧，这种恐惧可以分为两方面：

1. 如果不吸烟，我该怎么生活?

每当吸烟者夜里出门，感觉身上带的香烟不够时，都会体验到这种恐惧。导致恐惧的并不是生理上的戒断反应，而是心理上对吸烟的依赖——你觉得不吸烟就没法正常生活。在你吸掉最后一支烟

时，尽管戒断反应的程度最低，这种恐惧却最为严重。

这其实是人类对未知事物的本能恐惧，当你第一次学习跳水时，同样会感受到这种恐惧——一米高的跳板仿佛有六米高，而六米深的跳水池仿佛只有一米深。你觉得一旦跳下去，头一定会撞到池底。然而，如果你鼓足勇气跳下去，就会发现一切其实非常简单。

这就解释了为什么许多意志力很强的吸烟者不敢戒烟，或是只能坚持几个小时不吸烟。事实上，有些吸烟者决心戒烟之后，立即就会点起下一支烟，速度比没打算戒烟时还快。戒烟的决心会导致慌乱，慌乱会产生压力，而压力正是吸烟的触发机制之一。你的潜意识会想“我要吸支烟”，而意识则不允许你这么做，结果你会产生被剥夺感，诱发更大的压力，让吸烟的倾向变得更为强烈。如此循环下去，迟早你会败下阵来。

不要担心。恐惧和慌乱完全是心理上的，是因为你相信自己对尼古丁的依赖性。事实上，你完全不需要尼古丁，等你意识到这一点，恐惧和慌乱就会自动消失，即使生理上的毒瘾仍然存在。不要慌乱，相信我，跳下去的感觉很好。

2. 第二种恐惧则是长期性的，你担心戒烟会影响将来的生活质量，让你无法面对生活的压力。不要担心。只要你能鼓起勇气跳下去，就会发现事实根本不是那样。

需要拒绝的诱惑，主要包括两方面：

1. “我得随身准备着烟，尽管不抽，但是这样我会更有信心。”

有这种想法的人，戒烟失败率比一般人要高得多，这是因为当他们动摇的时候，很容易就可以抽出一支烟点上。假如必须忍受出门买烟的耻辱，或许他们就不会屈服于诱惑了。

不过，更重要的失败原因是，这样的戒烟者并没有下定决心，而是仍然心存犹豫。你应该抱的是这样的态度：

“我已经戒烟成功了，这样不是很好吗?”

所以，你还需要香烟干么？如果你仍然觉得有必要随身准备着烟，那在开始戒烟之前，最好先把整本书重读一遍。

2. “戒断期间，我是不是该尽量远离压力和社交场合?”

我的建议是：是的，尽量远离压力，不要给自己增加负担。

至于社交场合，我的建议则相反，你应该全心全意享受生活，包括轻松的社交场合。即使生理上的毒瘾还没有消退，你也并不需要吸烟。参加聚会时，你应该随时因戒烟成功感到自豪，对身边那些吸烟的人表现出怜悯。你很快会意识到戒烟后的生活是多么美好——而在生理上的毒瘾消散、体内积累的毒素消失之后，生活还会变得更加美好！

第 39 章 CHAPTER 39

启示性的一刻

戒烟者通常会在戒烟三个星期之内体验"启示性的一刻"：天空仿佛突然变蓝了，你意识到自己已经彻底摆脱了烟瘾，可以全心全意享受生活。在这一刻，所有的洗脑效果都会消失，你会开始可怜周围的吸烟者。

使用意志力法戒烟的人通常无法体验这种感觉，因为尽管他们也享受戒烟后的生活，却仍然认为戒烟是一种牺牲。

你吸烟的时间越久，这一刻的感觉就越棒，而且这种感觉会陪伴你一生。

我这一生非常幸运，经历过很多奇妙的事情，但是最奇妙的就是在那启示性的一刻。在其他激动人心的时刻，尽管我当时很高兴，事后却无法回忆当时的具体感觉。然而戒烟成功的快乐一直伴随着我到今天。每当我情绪低落的时候，只要体会一下这种快乐，心情就会好很多。在我的帮助之下成功戒烟的人，有一多半都体验过同样的感觉。

我研究了20年来的反馈信息，发现这一刻通常会在戒烟后几天之内出现。

> “……终于从尼古丁的奴役之下解脱出来，重获自由，我的感激之情实在无法表达……自由的感觉实在太棒了。”
>
> ——埃德娜·J

而对于我自己，在我还没有熄灭最后一支烟时，就已经体验到了这种感觉。戒烟诊所刚开办时，我经常为戒烟者提供个人咨询，每次咨询即将结束时，他们通常会说：“你用不着再说了，亚伦。我现在把一切都看得清清楚楚，我知道我再也不会吸烟了。”在群体咨询中，我逐渐学会了在不与戒烟者直接交流的情况下，判断这一刻是否已经到来。我还通过读者来信了解到，许多读过这本书的戒烟者都体验过同样的感觉。

如果你一直遵照书中的指示行事，并且完全理解了吸烟的心理本质，那么你现在应该已经体验到了这种感觉。

现在我经常会告诉前来咨询的戒烟者，戒断症状会在戒烟后五天内明显缓解，在三个星期内彻底消失。我其实并不喜欢说这样的话，因为这可能会引发两个问题。第一，我有可能会让戒烟者产生这样的印象，他们需要忍受五天到三个星期的痛苦。第二，戒烟者可能会想：“如果我能熬过这五天/三个星期，到时候我的感觉会

瞬间改变。”如果他这样想，或许会导致相反的结果：这五天/三个星期内他感觉良好，但是在那之后，生活却会突然陷入低谷。他原本苦苦等待启示性的一刻，等来的却是郁闷和失望。他的信心可能会被彻底摧毁。

“我第一次意识到，过去我的生活完全被烟瘾控制了。我丝毫不怀念那时候的感觉……”

——堂娜·B

然而，假如我不做任何指示，许多戒烟者都会花一辈子时间，等待烟瘾消失的信号——而这样的信号根本就不存在。我怀疑，使用意志力法戒烟的人，大部分都属于这种情况。

我也曾考虑过告诉戒烟者，启示性的一刻马上就会到来。但如果我这样说，而这一刻却没有马上到来，他就会丧失信心，觉得戒烟永远无法真正成功。

经常有人问我，这五天/三个星期的期限究竟是怎么回事，是我随意编造出来的吗？不，这当然不是确定的期限，只是根据反馈信息做出的统计。戒烟大约五天后，戒烟者会逐渐忘记戒烟这件事情，开始恢复正常的心态。绝大多数戒烟者都是在这时经历“启示性的一刻”。最常见的情况是，你正在经历某些特定情境，过去你在这种时候必须要吸烟，而现在你突然意识到，不吸烟的感觉其实更好，而且你完全没有想到要吸烟。自从这一刻起，你的戒烟之

旅就会一帆风顺，因为你已经体验到了自由的滋味。

我发现，无论是我自己在过去，还是其他使用意志力法的戒烟者，通常会在戒烟约三个星期时失败。我相信，这是因为戒烟三个星期之后，你发现自己已经没有了吸烟的欲望。为了向自己证明这一点，你会点起一支烟。结果是，你原本已经彻底戒烟，又因为这一支烟重新染上了烟瘾。吸完这支烟之后，随着体内的尼古丁水平逐渐下降，戒断反应又会重新出现。你会在潜意识里想："我还没有戒烟成功，因为我还是想再来一支。"你不会立即点上下一支烟，因为你不愿重新染上烟瘾。你会等上一段时间，直到自以为安全为止。下一次受到诱惑时，你就可以这样告诉自己："上一支烟并没有让我上瘾，所以再来一支也没关系。"其实，这时候连锁反应已经开始了。

问题的关键在于，不要等待"启示性的一刻"到来，因为在最后一支烟熄灭的那一刻，你的戒烟过程就已经完成了。你已经把该做的都做完了。你已经终结了尼古丁的摄入。任何力量都无法再次剥夺你的自由，除非你自己心存怀疑。享受正常的生活，维持自然的心态，这样你很快就会体验到那一刻的惊喜。

第 40 章 CHAPTER 40

最后一支烟

确定了戒烟的时机之后，你就会熄掉最后一支烟，开始一个非吸烟者的生活。在这之前，你一定要扪心自问：

1. 你确定你能成功吗？

2. 因为你的生活即将发生神奇的变化，你是心情低落，还是十分兴奋？

如果你仍然心存怀疑，那就先把整本书重读一遍。记住，染上烟瘾绝不是你自己的决定，但是一旦掉进烟瘾陷阱，你就必须挣脱出来。为了摆脱烟瘾的奴役，你必须下定决心：这支烟就是你的最后一支。

你能读到这里，说明你的确想要戒烟。所以，你现在就可以下定决心。对自己郑重宣誓，这一支烟熄灭之后，无论发生什么事情，你都不会再抽下一支烟。

或许你很担心，因为你过去也曾发过这样的誓，但是最终却失败了，或者你担心戒烟过程会非常痛苦。不要恐惧——最糟糕的可能也不过是戒烟失败而已，所以你根本没有什么可失去的。相反，只要戒烟成功，你就可以收获许多。

你甚至连失败的可能性都不用考虑。戒烟过程不仅非常容易，而且是一种享受，因为这次你使用的是轻松戒烟法！你只需要遵照下面的指示：

1. 现在就郑重宣誓，真心决定戒烟。

2. 点起你的最后一支烟，把污浊的毒气深深吸进肺部，问自己这样究竟是不是享受。

3. 熄灭这支烟的时候，不要想“我绝不再吸烟了”或是“我再也不能吸烟了”，而是告诉自己：“太棒了！我终于自由了！再也不用做烟瘾的奴隶了！再也不用把毒气吸进肺部了！”

4. 注意，最初的几天之内，生理上的尼古丁毒瘾不会立刻消失。你会在潜意识中想：“我还要来支烟。”这并不仅仅是生理毒瘾的作用，更是一种心理反应，你必须理解其中的机制。由于生理上的毒瘾需要三个星期才能彻底消散，许多戒烟者都会认为，这三个星期内他们必须用意志力抗拒诱惑。事实并不是这样。我们的身体并不需要尼古丁，只有大脑才需要。如果在接下来的几天里，你的确产生了“我还要来支烟”的想法，那你其实只有两种选择：看透这种想法的本质——尼古丁戒断反应造成的空

虚感。这样的感觉应该让你高兴，你可以对自己欢呼：耶！我是个非吸烟者！

或者你也可以任由这种想法持续下去，终生都渴望再来一支烟。想想看，先是决定“我以后再也不吸烟了”，然后再花一辈子时间质疑这个决定，反复告诉自己“我还想来支烟”，还有什么比这更愚蠢的吗？只有采用意志力法的戒烟者才会这样想，所以他们才会那么痛苦，一辈子永远生活在矛盾之中，或者最终宣告戒烟失败。

5. 有些人之所以感觉戒烟很难，是因为他们总是在怀疑，总是在等待某种迹象证明他们的成功。所以，绝对不要质疑你的决定，因为你很清楚，戒烟的决定是正确的。如果你开始质疑，就会让自己陷入矛盾之中——不能吸烟会让你痛苦，吸烟则会让你更加痛苦。无论你使用哪种戒烟法，最终目的究竟是什么？不再吸烟吗？当然不是！许多戒烟者尽管不再吸烟，却终生为被剥夺感所折磨。吸烟者和非吸烟者之间，究竟有什么本质区别？非吸烟者不需要也不想吸烟，他们没有烟瘾，也用不着靠意志力压抑烟瘾。你所追求的就是这样的状态，而且你完全可以达到。你用不着等待烟瘾消散，因为自从最后一支烟熄灭的那一刻起，你就是个快乐的非吸烟者了！

你永远都是个快乐的非吸烟者，只要：

1. 你永远不质疑戒烟的决定。

2. 你不去等待自己变成非吸烟者，因为转变过程已经发生了。等待只会导致恐惧。

3. 你不去等待“启示性的一刻”，也不会故意忘记吸烟这回事。否则只会导致恐惧。

4. 你不使用戒烟替代品。

5. 你看清所有吸烟者的本质，可怜他们而不是羡慕他们。

6. 无论生活处于高潮还是低谷，你都不会单为戒烟的缘故改变你的生活。如果你尝试这样做，就会把戒烟变成一种牺牲。记住，你并没有放弃任何东西，相反，你摆脱了一种可怕的心理疾病，挣脱了一个险恶的陷阱。你的身心健康会逐渐恢复，生活的高潮会变得更加快乐，低谷也会不那么难以承受。

7. 每当你想到吸烟这件事时，都会想：耶！我是个非吸烟者！

第 41 章 CHAPTER 41

最后的警告

如果有机会回到染上烟瘾之前的状态，任何吸烟者都不会选择吸烟。我接触的吸烟者绝大多数都相信，只要我能帮他们成功戒烟，他们绝对不会再想到吸烟。然而，不少戒烟者在成功戒烟多年之后，又会掉回烟瘾的陷阱。

我相信这本书能够帮你成功戒烟，但也要小心：戒烟容易，染上烟瘾同样容易。

不要两次掉进同一个陷阱！

无论你戒烟成功已经多久，有多么自信，都绝对不要再吸烟，哪怕只是一支。

不要让烟草公司花重金进行的广告宣传蒙蔽了你的双眼，时刻牢记，吸烟是现代社会的第一大杀手。你绝对不会尝试海洛因，然而死于吸烟的人数却是海洛因的成千上万倍。

记住，第一支烟或许感觉没有什么，不仅味道糟糕，而且也不

会缓解并不存在的戒断症状。然而，它会让尼古丁重新进入你的身体，让你渴望着下一支烟，从而引发连锁反应，让你重新成为烟瘾的奴隶。

第 42 章 CHAPTER 42

20 年的反馈信息

自从这本书出版以来，我已经积累了 20 余年的反馈信息，包括对书中内容和诊所咨询服务的反馈。最初，轻松戒烟法的推广过程十分艰难，那些所谓的专家学者对我的方法嗤之以鼻。现在，世界各地的吸烟者纷纷涌向我的诊所，其中也包括不少专业医生。这本书在英国已经被评为“最有效的戒烟手段”，在世界各地得到了广泛承认。

我绝不是个慈善家。之所以对吸烟——并不是吸烟者，而是吸烟这件事情——宣战，是因为我享受其中的成就感。每当又一个吸烟者成功戒烟，我都感到无比的快乐，即使他的成功跟我毫无关系。至于我收到的上千封感谢信，就更成了快乐的源泉。

不过，有时我也会感到痛苦。让我痛苦的主要是两种类型的吸烟者。第一类人尽管戒烟很容易，但是又重新染上了烟瘾，之后再戒烟就难以成功了。无论是这本书的读者，还是来诊所咨询的戒烟者，都出现过这样的问题。

几年前我曾接到一位男士的电话。他的心情非常糟糕，声音已经带上了哭腔。他说："我情愿付你1000英镑，只要你能让我戒烟一个星期。我知道，只要能坚持一个星期，我就能成功戒烟。"我告诉他我们的收费是固定的，而且远没有1000英镑那么高昂。他参加了一次群体咨询，结果发现戒烟居然如此轻松。他后来给我写了封热情洋溢的感谢信。

咨询快结束时，我说："记住，你们绝对不能再吸一支烟。"他当时的回答是："别担心，亚伦。只要我能成功戒烟，以后肯定不会再吸烟了。"

我立刻意识到，他并没有真正接受我的警告。我说："我知道你现在的感受，但是六个月之后呢？"

"亚伦，我真的再也不会吸烟了。"

一年后，他又打来了电话："亚伦，圣诞节那天我实在忍不住，就抽了一根小雪茄。现在我又恢复成每天40支烟了。"

我问他："你还记得第一次打电话的时候吗？当时你情愿付出1000英镑，只为了一个星期不吸烟。"

"我还记得。当时我真蠢，不是吗？"

"你还记不记得曾向我保证，你以后再也不会吸烟了？"

"记得，但我当时是个傻瓜。"

这就好比你发现一个人陷在沼泽里，泥水已经淹到了脖子，马上就要遭到灭顶之灾，你把他拉出来之后，他对你表示感激。但是六个月后，你发现他又陷进了同一片沼泽。

讽刺的是，这个人在之后的一次咨询时说："你能相信吗？我曾对我儿子保证，只要他在21岁生日之前不吸烟，我就给他1000

英镑。我真的给了他钱。现在他22岁，抽烟比什么人都厉害。我真不明白他为什么如此愚蠢。”

我说：“我看不出你说他愚蠢的理由。至少他有22年没有染上烟瘾，况且他还不知道这意味着什么。尽管你很清楚吸烟的痛苦，还是只坚持了一年。”

幸好，像这样戒烟容易、染上烟瘾更容易的人并不多见。不过当你戒烟成功时，千万、千万记得，绝对不要犯跟他一样的错误。

吸烟者们通常会认为，这样的人会重蹈覆辙是因为烟瘾并没有完全消失。事实正好相反，正因为他们发现摆脱烟瘾十分容易，所以又丧失了对吸烟的恐惧。他们会想：“我偶尔抽支烟完全没关系。就算再染上烟瘾，戒烟也是件容易的事情。”

然而，他们错了。戒烟的确很容易，但是想控制烟瘾是不可能的。要做一个非吸烟者，就绝对不能吸烟。

第二类让我痛苦的吸烟者则是这样的人：他们太过胆小，根本不敢尝试戒烟，就算尝试了也会遇到很多阻力。他们的问题主要在于：

1. 恐惧失败。失败并不可耻，不去尝试却是愚蠢的。换个角度思考，其实你在躲避根本不存在的东西。如果你尝试了，最坏的可能性就是失败，即使是这样，相比尝试之前，你也没有什么损失。而如果你成功的话，就可以得到非常大的收获。不去尝试本身就意味着失败。

2. 恐惧戒烟会导致痛苦和慌乱。不要担心，问问你自己：如果你今后不再吸烟的话，究竟会发生什么可怕的

事？什么都不会发生。只有你继续吸烟，可怕的事才会发生。慌乱并不是由戒烟导致的，而是由吸烟导致的，戒烟后自然会消失。这是戒烟最大的好处之一。难道你真的相信，吸烟者会宁愿失去双臂和双腿，也不愿停止吸烟？如果你感觉心慌意乱，可以通过深呼吸调整心情。如果某些人让你感到慌乱，尽量躲开他们。

如果你想哭，那就哭吧，不要以为这样很丢脸。哭泣是缓解压力的自然方式。哭过一场之后，你的感觉会好得多。教训小孩子不要哭，是最错误的教育方法之一。他们强忍住眼泪的时候，其实内心正在遭受折磨。在英国，我们有一种说法“上嘴唇不要动”，意思是不要显露出情感。然而情感的显露是人类的天性，压抑情感则是非人性的做法。放声大喊，或者大发脾气，找个纸箱子痛殴一顿，可以释放你心中的压抑。假设这是一场拳击比赛，你不可能会被纸箱子打败。

没人能让时间停止。随着时间的流逝，你体内的毒虫也会逐渐饿死。你必然取得最终的胜利。

3. 不按指示行事。某些吸烟者会告诉我：“你的方法就是不适合我。”然而他们随后会承认，他们其实违反了一条甚至很多条指示（为了方便，我会把所有的指示在本章最后重复一遍）。

4. 误解指示的意思。最主要的问题包括：

· “我没法让自己不去想吸烟的事。”你当然没法不想，而且一旦你这样尝试，就会感到恐惧。这就像是晚上

睡不着的时候，越是努力尝试，就越是难以入睡。我有90%的时间都在考虑吸烟的事。想吸烟的事并不可怕，重要的是你的具体想法。如果你想“我真的想来支烟”或者“我什么时候才能自由”，那你就会感到痛苦。如果你想：“耶！我是个非吸烟者！”那你就会感到快乐。

·“生理上的毒瘾什么时候才会消散?”停止吸烟之后，你体内的尼古丁水平会迅速下降，但是生理上的戒断反应会持续一段时间。戒断症状会导致空虚感和不安全感，与天然的饥饿感和抑郁感几乎完全相同。正是因此，使用意志力法戒烟的人永远无法判断，他们究竟是否已经戒烟成功。即使生理上的毒瘾已经完全消退，在饥饿或者郁闷的时候，他们仍然会以为：“我又想吸烟了。”事实上，我们完全不必在乎生理上的毒瘾，因为尼古丁戒断反应十分轻微，几乎感觉不到。补牙之后，你是否会等着牙齿停止疼痛？当然不会。你会继续正常的生活。虽然牙齿仍然在痛，你却感觉很好。

·等待“启示性的一刻”。等待只会产生恐惧。我曾用意志力法坚持了三个星期没有吸烟。然后我遇上了一位老朋友，他也是个戒烟者。

他问：“你现在怎么样?”

“我已经熬过了三个星期。”

“你是什么意思?”

“我坚持三个星期没吸烟了。”

“那将来呢？你打算一直熬下去吗？还等什么？你已

经成功了，你是个非吸烟者了。”

我当时想：“他说得对，我还在等什么？”不幸的是，我当时并不清楚吸烟的真正机制，所以很快又掉进了烟瘾陷阱。不过他的话的确很对，最后一支烟熄灭的那一刻，你就已经是个非吸烟者了。关键在于，你从一开始就要做个快乐的非吸烟者。

· “我仍然想吸烟。”先决定戒烟，然后又这么说，岂不是很愚蠢？不要自相矛盾。当你说“我仍然想吸烟”的时候，其实是说“我想做一个吸烟者”。非吸烟者绝不会想吸烟。既然你清楚自己的选择，就不要故意折磨你自己。

· “我决定一辈子戒烟。”为什么？戒烟只要一瞬间就够了，用不着一辈子。具体过程非常简单。戒烟后的几天里，你的生活会受到非常轻微的影响。你的身体会出现戒断反应，但是程度很轻，你几乎感觉不到；即使是在这时，你也并不比先前痛苦，因为过去你同样要忍受戒断反应：在禁止吸烟的场合，在睡觉或吃饭时，等等。既然当时你都不在乎戒断反应，现在为什么要在乎？而且如果你不戒烟的话，戒断反应将烦扰你一生。吸烟不能帮你享受生活，只会毁掉你的生活。戒烟后，即使生理上的尼古丁毒瘾还没消散，生活也比吸烟时更加美好。不要害怕社交场合，即使你会遇到许多吸烟者。记住，被剥夺快乐的不是你，而是他们。他们都从心底羡慕你，而你则可以骄傲地接受他们的羡慕。跟他们聊聊戒烟的话题，当他们发现

你非常快乐时，就会觉得这一切非常神奇。关键在于，你比他们更能享受生活。

· “我很痛苦。”这是因为你没有完全遵照我的指示。反思一下，究竟在哪一条指示上出了问题。有些人尽管能理解我的说法，也全心全意相信，却仍然无法摆脱郁郁不振的心态，仿佛大难临头一般。记住，戒烟不仅是你真心想做的事情，也是全世界所有吸烟者真心想做的事情。无论使用任何方法戒烟，只要保持正确的心态，随时告诉自己“耶！我是个非吸烟者！”就可以了。既然你已经决定戒烟，还等什么？至于这本书的其他内容，只是为了防止你走上歧路而已。

指示列表

只要你完全遵照以下指示行事，戒烟就绝不可能失败：

1. 郑重宣誓，你永远不会再吸烟，永远不会再用任何方式摄入尼古丁，真心决定戒烟。

2. 清楚认识这一点：戒烟不需要放弃任何东西。我并不是指戒烟的好处（你当然很清楚这些好处），也不是指你完全没有理由吸烟。我的意思是，吸烟无法提供任何享受，也无法成为你的依赖。享受和依赖的感觉只不过是幻觉，就像故意用头撞墙之后，再停下来时的感觉。

3. 所有吸烟者都可以轻松戒烟。你的情况跟千百万

其他吸烟者并没有什么不同。他们能摆脱烟瘾，过上正常的生活，你也可以。

4. 任何时候比较吸烟的利弊得失，结论永远是“只有傻瓜才会吸烟”。任何东西都无法改变这一点，无论是在过去还是将来。既然你已经做出了正确的决定，就不要再生怀疑。

5. 不要刻意不去想吸烟的事，或是因此担心。每当你想起吸烟这回事时，无论是今天，明天，你生命中的任何一天，你都要这样想：耶！我是个非吸烟者！

6. 不要使用任何替代品。

不要留着你的烟。

不要躲避吸烟者。

不要单为戒烟的缘故改变你的生活。

只要你做到以上几点，很快就会体验到“启示性的一刻”。不过：不要刻意等待那一刻的到来，只要专心生活就好。享受生活的高潮，度过生活的低谷，那一刻自然会到来的。

第 43 章 CHAPTER 43
拯救剩下的吸烟者

社会风气正在转变，所有的吸烟者都感到迷茫。越来越多的人讨厌吸烟，包括吸烟者们自己。数百万吸烟者已经成功戒烟，所有的吸烟者都在考虑戒烟。

每当一个吸烟者脱离陷阱，剩下的吸烟者们就会更加痛苦。他们心里很清楚，用来之不易的金钱购买卷在纸筒里的干烟叶，点燃之后塞在嘴里，把致癌性的焦油和其他剧毒物质吸入肺部，这一切是多么荒唐。如果仍有人执迷不悟，不妨让他们把点燃的香烟塞进耳朵里，问他们这样究竟有什么区别。唯一的区别是，这样他们就无法摄入尼古丁，而如果他们不把香烟塞在嘴里，就根本不需要尼古丁。

吸烟者无法为吸烟行为做出理性的解释，但如果还有别人也这么做，他们就不会感到那么愚蠢。

吸烟者会为他们的“习惯”而说谎，不仅欺骗他人，也欺骗自己。他们不得不这样做。如果他们仍然想保留自尊，就必须对自

己进行洗脑，必须为吸烟这种肮脏的“习惯”找寻借口。他们要欺骗的不仅仅是自己，还有所有的非吸烟者。所以，他们总是在宣扬吸烟的“好处”。

> “我亲身经历了一场奇迹！一切都无比新颖，无比神奇。是你为我打开了奇迹之门，我心中的感激之情简直无法表达！”
>
> ——黛比·S

如果吸烟者使用意志力戒烟法，即使能够成功，他们也会感到痛苦，仿佛戒烟是一种牺牲。别的吸烟者看到他们这样，更会对吸烟的合理性深信不疑。

成功的戒烟者都知道戒烟是一件好事，因为他们再也不用花钱毒害自己了。但是他们用不着为戒烟寻找理由，因为戒烟本来就是正确的。他们不会逢人就讲，戒烟的感觉多么神奇，非吸烟者的生活多么幸福。只有别人问起的时候，他们才会描述戒烟的感觉。然而吸烟者根本不会问，因为他们不愿意听到答案。让他们吸烟的原本就是恐惧，他们宁可像鸵鸟一样，把头埋进沙子里。

只有在真正需要戒烟的时候，他们才会问。

帮助那些可怜的吸烟者吧。帮他们消除恐惧，告诉他们非吸烟者的生活有多么幸福。告诉他们戒烟之后，他们就不会受到咳嗽和喷嚏的折磨，不会受到烟瘾的奴役，不用承担心理阴影，可以真正

享受生活。最好是让他们也读一读这本书。

不要指责吸烟者，怪他们污染环境，让周围的人恶心。许多戒烟者在这方面的表现特别恶劣，我认为这主要是意志力戒烟法的后遗症。使用意志力戒烟法的人，虽然成功摆脱了烟瘾，却没有完全从洗脑作用中解脱出来，他们内心深处仍然认为戒烟是一种牺牲。他们之所以指责吸烟者，是为了向自己证明戒烟的合理性。指责吸烟者完全没有帮助，只会让他们感觉更加痛苦，从而加深他们的烟瘾。

尽管社会风气的转变是许多吸烟者选择戒烟的原因，却不会让他们的戒烟过程变得更容易。事实上，情况正好相反。现在的吸烟者大都认为，他们是出于健康方面的考虑才决定戒烟的。这样说并不准确。无论是现在还是过去，吸烟对健康的危害性都是一样的，然而过去却没有那么多人戒烟。事实上，戒烟者越来越多，是因为社会正在逐渐认清吸烟的本质：一种毒瘾，一种肮脏的行为。“吸烟是一种享受”原本就是幻觉，而随着人们的觉醒，这一幻觉正在逐渐消失，让吸烟者彻底失去了寄托。

地铁系统的例子可以很好地体现吸烟者遭遇的困境。许多地铁系统都全面禁止吸烟，这样吸烟者就只有两种选择：告诉自己“如果地铁里禁止吸烟，我就改乘别的交通工具”（当然，这样想完全没有意义）；或者是告诉自己“这样也好，可以帮我减少吸烟的量”。事实却是，他在乘地铁的一个小时里，身心都要遭受烟瘾的折磨。

原本在这一个小时里，他最多只会吸一两支烟，然而走出地铁站之后，他很可能开始连续吸烟，最终吸了四支，甚至更多。不仅

如此，他还会更加相信吸烟是一种享受，导致心理上对吸烟的依赖更加严重。

像这样强制禁止吸烟导致的负面效应，在孕妇身上最为明显。由于烟草公司的宣传和社会的洗脑，许多女孩子都会在年轻时染上烟瘾。等到她们结婚怀孕，生活压力最大的时候，她们对吸烟的依赖也最强，然而医生和其他人却会要求她们停止吸烟，因为吸烟会对胎儿造成严重伤害。很多孕妇无法抵抗烟瘾，尽管这不是她们自己的错，她们却会内疚一辈子。也有很多孕妇会暂时戒烟，心想“为了孩子，我必须这样做，而且等到产期过后，我肯定也不会想吸烟了”。经历过分娩的痛苦之后，她们会迎来人生最快乐的时光——一切痛苦和恐惧都已经结束，美丽的婴儿已经出生——而因为之前的洗脑效果还在，她们几乎都会马上恢复吸烟。成功生育的快乐让她们意识不到烟味的恶劣。她们并不想再次染上烟瘾：“只要这一支烟就好。”太晚了！烟瘾已经卷土重来，这一支烟已经引发了连锁反应。就算她们产后不会马上吸烟，也有可能因为产后抑郁的压力，重新掉进烟瘾的陷阱。

海洛因上瘾者属于罪犯的范畴，他们却能得到社会的同情——“我们该怎么帮助这些可怜人?”对于可怜的吸烟者们，我们也应该采取同样的态度。其实，他们自己并不想吸烟，只不过是无法自拔，而且与海洛因上瘾者不同，他们通常需要忍受多年的身心摧残。这样缓慢的自杀过程，远比一下子结束生命更为痛苦。所以，不要羡慕吸烟者，也不要鄙视他们，他们需要你的怜悯。

第 44 章 CHAPTER 44
对非吸烟者的建议

请向吸烟的亲戚、朋友、同事推荐这本书。推荐之前最好仔细阅读一遍，尽量把自己放在吸烟者的位置上思考。

不要强迫他，或是试图说服他/她（下文不再重复）戒烟。对于吸烟的危害性，他绝对比你更清楚。他吸烟不是为了追求享受，也不是因为愿意这样，他会这么说只不过是为了保留面子。他吸烟是因为心理上的依赖性，是因为相信吸烟能帮他放松、提高他的勇气和信心，是因为担心不吸烟的话，他就无法享受生活。如果你强迫他戒烟，只会把他逼到死角，加重他对吸烟的依赖性。万一把他逼成了秘密吸烟者，他就会受到更大的伤害（参见第 26 章）。

你应该从反方面着手。让他接触戒烟成功的人（仅在英国就有 900 万人，世界范围内就更多了），让他们告诉他，戒烟后的生活是多么美好。

一旦他相信自己可以戒烟，就会逐渐敞开心扉，这时你就可以开始解释戒断反应的原理：吸烟对他没有任何益处，只会摧毁他的

自信，让他无法放松。

“我把这本书读了三遍，终于体验到了那种感觉！现在我又能享受生活了。你真是个天才！”

——卡夫·E

现在他应该可以开始阅读这本书了。或许他期待着满篇关于肺癌和心脏病的内容。对他解释，这本书的切入角度完全不同，不会详细解释吸烟与疾病之间的关系。

最重要的是在戒断期帮助他。无论他是什么感觉，你都要假定他很痛苦。不要反复告诉他戒烟很容易，因为他自己会提醒自己。只要告诉他，他现在的样子很好，身上的烟臭完全消失了，呼吸也变得顺畅多了。告诉他你为他而自豪。这样的鼓励十分重要。吸烟者尝试戒烟时，亲友同事的鼓励会成为他的精神支柱。不过，他很快就会忘掉你的鼓励，所以要经常重复。

如果他自己不谈论有关吸烟的话题，你或许会认为他已经忘了，最好不要提醒他。如果他使用的是意志力戒烟法，情况通常正好相反。所以，用不着担心谈论吸烟方面的话题，只要记得鼓励他，而不是批评他。如果他不希望你提起吸烟这件事，他会告诉你的。

戒断期结束之前，尽你所能帮他缓解压力，让他的生活变得更

有乐趣。

这段时间你可能会压力很大。他的脾气有可能变得非常恶劣，你一定要做好心理准备。如果他责备你，不要争辩，因为正是在这种时候，他才最需要你的鼓励。如果你自己感到不爽，尽量不要表现出来。

我过去尝试意志力戒烟法的时候，经常会故意发脾气，期待着妻子和朋友们说“我实在受不了你这样，要不就吸支烟吧”。千万不要给他这样的借口！你应该说：“如果这就是吸烟的结果，那么感谢上苍，你很快就会自由了。你能有足够的勇气和决心戒烟，真是一件让人高兴的事情。”

结语

终结这场丑行

在我看来，吸烟是现代社会最严重的丑行，甚至比核武器还要严重。

人类进化了这么久，人类文明发展了这么久，难道我们还不能彼此交流，不能把正确的知识和经验传递给下一代吗？即使是动物也懂得教自己的幼仔躲避生活中的危险。

只要核战争不爆发，就不会有任何问题。那些倡导核武器开发的人仍然可以说：“正是核均势导致了世界和平。”而如果核战争真的爆发，导致人类灭亡，就可以把吸烟问题和其他所有问题一并解决，而且对政治家们还有一个好处——再也没有人可以告诉他们“你们搞错了”（或许这就是他们倡导核武器开发的原因）。

然而无论反对核武器的声浪有多么强烈，至少那些支持核武器的人动机是好的，是为了维持世界和平。至于那些支持吸烟的人，他们的动机除了一己私利外还能有什么？二战期间，人们的确相信吸烟能提高信心和勇气，然而今天，所有人都知道吸烟有害无益。

烟草公司的宣传总是会强调，他们生产的香烟质量有多好。人们为什么要关心一种毒药的质量好坏?

再没有比这更虚伪的事情了。我们都知道抵制胶毒和海洛因，然而这两种毒品的致死人数，还不到吸烟致死人数的一个零头。2002 年，英美两国的吸烟人口比率分别为 22% 和 26%，而中国更是高达 31%，其中大部分人的生活并不富裕，只能节省基本生活费满足烟瘾。全世界每年都有近 500 万人死于吸烟引发的各种疾病。吸烟是现代社会的头号杀手，同时又是盈利最高的行业之一。仅在英国，政府每年因烟草销售获取的利税额就高达 80 亿英镑。正是由于政府的姑息纵容，各大烟草公司才能用虚伪的宣传毒害人们的思想，继续赚取肮脏的黑钱。

政府和烟草公司的人很聪明，在烟盒上印上“吸烟有害健康”的字样，又在电视、广播、报刊杂志等媒体上进行戒烟宣传，然后就告诉人们:“我们已经警告过你们了，吸烟与否是你们自己的选择。”吸烟者完全没有选择，正如海洛因上瘾者完全没有选择一样。他们并不是自己决定染上烟瘾的，而是不幸掉进了精心设计的陷阱。如果吸烟者自己能够选择的话，除了少数不知轻重的青少年，全世界不会再有任何人吸烟。

为什么要制定双重标准? 为什么国家和社会可以投入大量资源，帮助海洛因上瘾者戒毒，却对同样可怜的吸烟者不管不顾?

如果你向医生求助，他要么会告诉你“不要再吸烟了，不然你就会死”——你原本就清楚这一点，要么会为你开具含有尼古丁的替代品，不仅收你一大笔钱，而且还会让你的尼古丁毒瘾更加严重。

现在的戒烟宣传对吸烟者完全没有任何帮助，因为宣传的理念和方式完全不对。这样的宣传只会增加吸烟者的恐惧，让他们对吸烟产生更强的依赖性。戒烟宣传甚至无法阻止青少年染上烟瘾。青少年知道吸烟会导致死亡，但也知道仅仅一支烟不会。社会上还有那么多吸烟的人，而青少年的模仿能力又是如此之强。

我们怎么能容许这样的丑行继续？政府为什么不采取合适的态度？为什么不告诉我们尼古丁是一种毒品，不仅不能帮我们放松，还会摧毁我们的意志？为什么不告诉我们只要一支烟就会上瘾？

我还记得韦尔斯的科幻小说《时间机器》。在书中的未来世界，一个人不慎掉进了河里，而他的同伴们只是木然坐在河边，对他的痛苦哀嚎充耳不闻。这样毫无人性的场景让我深深震撼，因为我意识到，社会对于吸烟者们的态度就是这样。在英国，烟草公司赞助的飞镖竞赛经常在黄金时间直播，比赛结束之后，甚至有运动员点燃香烟的镜头。想象一下，假如赞助比赛的是意大利黑手党，电视上出现运动员注射海洛因的镜头时，他们该怎样弹冠相庆！

为什么社会允许原本健康的青少年染上烟瘾，从此一生遭受身心两方面的奴役，而我们却漠不关心？

你是否觉得我的话有些夸大？然而事实就是这样。我父亲 50 来岁就英年早逝，是吸烟引发的疾病夺走了他的生命。他原本是个非常健壮的人，如果不是因为吸烟，甚至能活到今天。

我自己 40 多岁的时候，离死亡也只有一步之遥，尽管我的死因会被鉴定为脑溢血而不是吸烟。选择帮助别人戒烟作为毕生事业之后，我曾接触过无数人因吸烟患上各种严重疾病，包括很多命在

旦夕的晚期患者。只要你仔细想想，你肯定也认识不少这样的人。

社会风气正在转变，仿佛斜坡上滚下的小小雪球，很快会引发一场雪崩。我真心希望这本书能够成为推动雪崩的助力。

你也可以尽自己的一份力量——只要把这本书推荐给更多的人。

最终的警告

现在你已经成了一个快乐的非吸烟者，可以真心享受生活。为了确保你不再重蹈覆辙，请务必遵照以下指示：

1. 把这本书放在安全的地方，你想看的时候随时都可以拿到。不要弄丢、出借这本书，或是把它送人。

2. 如果你发现自己开始羡慕哪个吸烟者，立即提醒自己，他其实更羡慕你。你并没有被剥夺任何东西，而吸烟者却被剥夺了许多。

3. 记住，你从来没有享受过吸烟的感觉，这就是你戒烟的原因。其实你享受的是身为非吸烟者的感觉。

4. 记住，不存在“一支烟”这回事。

5. 永远不要质疑你自己戒烟的决定。你知道你的决定是正确的。

现在你终于可以说：

“耶！我是个非吸烟者！”